

令和8年度 運動教室のお知らせ

	水中運動教室	ボディメンテ教室	リ・ボーン フィットネス 講座(仮)
日程	【月曜日コース】 6/8, 15, 22, 7/6 【水曜日コース】 6/3, 17, 24, 7/8	5/13, 20, 27, 6/10, 24, 7/8, 22, 29 いずれも水曜日	10/23, 30, 11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11 いずれも金曜日
時間	13:30～15:30 受付開始 13:00 教室実施 13:30～14:30まで	【昼コース】 10:00～11:30 【夜コース】 19:00～20:30 受付開始は各コースの15分前 〔 初回・最終回については以下の時間 〕 昼コース:10:00～12:00 夜コース:18:30～20:30	
場所	河津さくらの里しぶや (駐車場は踊り子 温泉会館)	【昼コース】 保健福祉センター	【夜コース】 高齢者いきいき センター(旧双葉 幼稚園)
運動強度	初級	初級～中級	中級
内容	水中歩行のほか、ヌードル(浮き棒)やペットボトルを利用し、浮力を使い筋トレを行います。 また、例年激しい雨の場合は中止にしていたが今年度は保健福祉センターでストレッチを行います。	運動機器を使わない筋トレ(腕立て伏せ、腹筋運動、スクワット)や、ストレッチを行います。 骨盤のゆがみを改善したり、ボディラインの引き締めにも効果的です。	ボディメンテ教室の内容に、有酸素運動を組み合わせた教室です。 チューブ、バンド、ボール等の道具を使用し、よりダイエットに特化して行います。
申し込み開始時期	令和8年4月15日 (回覧日)から	令和8年4月15日 (回覧日)から	令和8年9月頃(予定)
申し込み方法	電話または、チラシのQRコードよりアクセス		申込受付開始前です。

問い合わせ・申し込み 河津町健康増進課 0558-34-1937