



# 新規 ビューティー&健康講座

2014

## 1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画いたしました。

月に一度、いろいろなフィットネス種目や講座を受講できます。希望があれば、定期での講座開設も計画します。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

## 2. 活動の期日及び内容等

期 間	平成 25 年 6 月～平成 26 年 3 月	現在決まっている講座
	6 月 15 日(日)	16:30～17:30 ZUMBA GOLD(ズンバ ゴールド) 17:30～18:00 ストレッチ(希望者)
	7 月 20 日(日)	16:30～17:30 セラバンドエクササイズ
	8 月 3 日(日)	16:30～17:30 フラダンス フィットネス
	9 月又は 10 月	超音波画像測定(腹部・大腿部)・・・筋肉厚・脂肪厚測定
会 場	東出雲体育館	
参加対象	会員及び地域住民 (高校生以上、小・中学生は要相談)	
服 装	運動のできる服装	
持 ち 物	上靴・飲み物・タオル	

## 3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外1,000円 (保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応)

当日でも受け付けますが、用具の準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

会場の広さや用具の数により、お断りすることもあります。

## 4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821

# ビューティー&健康講座

## ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)

世界中で人気のZUMBAを、中高年や体力のない方でも行えるスタイルにしたものです。色々なジャンルの音楽に合わせて、リズムとステップを楽しむダンスエクササイズです。細かく休憩を入れながら、少しずつ進めていきますので、自分のペースで誰でも参加できます。楽音を聴くだけでも、楽しいディスコパーティーに行くような気持ちで参加ください。

♪楽しい音楽♪ と 汗 と 笑顔(^o^) が集まる講座です。

6月15日(日) 16:30 ~ 17:30

希望の方には、18:00までストレッチも行います。

講師：習田 晶子 先生

参加料：500円(会員外1,000円)



## セラバンドエクササイズ

セラバンドを使って、筋力アップやシェイプアップを行います。身体で気になる場所に、ダイレクトにエクササイズを行っていきます。個人の能力に合わせて、セラバンドの強度を変えたりすることが出来ます。座位でのエクササイズもたくさんあるので、体力のない方でも高齢の方でも参加できます。

7月20日(日) 16:30 ~ 17:30

講師：小玉 歩 先生

参加料：500円(会員外1,000円)



## フラダンス フィットネス

ハワイアン音楽に合わせて踊るエクササイズです。ゆったりとした動きですが、しっかりと下半身と骨盤回りを使うので、じんわりとした汗が出ますよ。手話のようなフラダンスの振付が、覚えられるのも楽しいですよ。ストレス解消や体ほぐしに最適な講座です。

8月3日(日) 16:30 ~ 17:30

講師：習田 晶子 先生

参加料：500円(会員外1,000円)



《連絡先》 NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局

TEL 0852-52-6722 FAX 0852-52-6821