



## 第3弾

# 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 27 年 1 月～平成 27 年 3 月

1 月 25 日(日) 10:00～受付

10:30～11:30 「フラダンス フィットネス」

2 月 22 日(日) 10:00～受付

10:30～11:30 「健美操」

3 月 8 日(日) 10:00～受付

10:30～11:30 「太極舞」

詳しくは、裏面の案内をご覧ください。

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(種目によっては裸足)・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）

裏面の案内で確認ください。

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。

### 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

## 健美操

健美操は、東洋医学を取り入れた経絡健康体操です。  
 様々な呼吸法・動き・手形を使い、気・血・水のバランスを整えながら、  
 季節に沿った心身を作っていきます。  
 呼吸を深めると姿勢が整い、内臓や心の状態までも健やかになっていきます。  
 ゆったりした曲とともにゆっくり動く、どなたにも楽しんで頂ける体操です。



2月22日(日) 講師：石倉 操 先生

## 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。



1月25日(日) 講師：習田 晶子 先生

## 太極舞

太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ趣に溢れた曲に  
 合わせて行う、誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。  
 ローインパクトの心肺トレーニングが中心ですが、低～中度の  
 筋カトレーニングの要素も入っているので、  
 あらゆる筋肉を鍛えることができます。



3月8日(日) 講師：習田 晶子 先生

### 3講座ともに

時間：10:00～受付 10:30～11:30 活動

参加料：500円(会員外1,000円)

《申込先》 NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局

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