

追加募集

令和4年度 スクール講座紹介

ヨガ	
活動日時	火曜日 10:30~11:30
対象	高校生以上 定員20人
講師	長廻 露由花 先生

朝ヨガリフレッシュ	
活動日時	水曜 9:30~10:30
対象	成人~高齢者 定員20人
柔軟性が高まるのは勿論、心と体のバランスがよくなり、集中力・免疫力も高まります。	
清水 礼子 先生	

ヨガ&ストレッチ	
活動日時	火曜 20:00~21:00
対象	高校生以上 定員20人
呼吸と共にほぐして、心と身体を整えていきます。睡眠の質も高めてゆきます。	
青戸 真子 先生	

健美操	
活動日時	月曜 14:00~15:00 (月3回)
対象	成人~高齢者 定員20人
健やかに美しく生きるために、自分を操る健康体操です。	
石倉 操 先生	

シェイプアップ	
活動日時	火曜 15:00~16:00 火曜 18:00~19:00
対象	成人~ 定員10人
エアロビックで心肺機能を鍛え、ゴムバンド体操とウォーキングで姿勢を整え、ストレッチで体の柔軟性を付けます。	

エアロビック	
活動日時	木曜 20:00~21:00 土曜 9:30~10:30 (月3回)
対象	中学生~成人 小学生は保護者同伴 定員15人
曲に合わせて体を動かす事により、体力の向上、ストレス発散が期待できます	

スローエアロビック A	
活動日時	火曜 13:30~14:30 金曜 10:45~11:45
対象	成人~ 定員15人
身体をほぐし気持ち良く、軽運動でも有酸素運動を続けることで、脳が活性化します。	

スローエアロビック B	
活動日時	金曜 13:30~14:30
対象	成人~ 定員10人
場所	荒島交流センター
身体をほぐし気持ち良く、軽運動でも有酸素運動を続けることで、脳が活性化します。	

スローエアロビック C	
活動日時	火曜 10:30~11:30
対象	成人~ 定員10人
場所	下山佐交流センター
身体をほぐし気持ち良く、軽運動でも有酸素運動を続けることで、脳が活性化します。	

ダンス	
活動日時	木曜 21:00~22:00
対象	一般 定員10人
色々なジャンル(ジャズ・モダン・よさこい)の踊りを踊ります	

貯筋運動	
活動日時	火曜 10:00~11:00 水曜 14:00~15:00 金曜 9:30~10:30
対象	中・高齢者 定員15人
衰えがちな筋力を、自体重を使って楽しくトレーニングします。貯筋通帳に記入することにより、運動意識が高まります。	

ヘルスアップ	
活動日時	月曜 9:30~10:30 水曜 10:45~11:45
対象	成人~高齢者 定員20人
全身を動かして、運動不足解消をします。体力・筋力づくりをします。	