

夏季フィットネスプログラム

ストレッチ&コアトレ（西根）

全身の筋肉をゆっくりほぐし、その後様々な動作に関わる体幹（コア）を鍛えるエクササイズを行います。西根会場。

日時 7/13・8/10・9/14 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 体協職員

ストレッチ&コアトレ（安代）

体の柔軟性を高めるストレッチと、細かな筋肉を感じながら行うコアトレーニングで、しなやかに機能的な身体を作っていきます。安代会場。

日時 7/20・8/31・9/21 10時～11時

場所 旧安代保健センター

講師 体協職員

姿勢改善エクササイズ

様々なエクササイズを行い、身体を引き締め姿勢を整えます。猫背や反り腰の改善にも効果的！

日時 7/19・8/30・9/20 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 体協職員

ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで、運動効果をより高めるフィットネスウォーキング。二の腕の引き締めにも効果絶大！

日時 7/6・8/17・9/7 10時～11時

場所 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

講師 体協職員

ヨガ

呼吸法と全身を調整するポーズを行い、心身のストレスを解消します。インナーマッスルも鍛えられます。

日時 7/26・8/23・9/27 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 池野 芳子

- 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- 運動が苦手な方大歓迎！
- 参加料はすべて1回300円
- 1回だけの参加OK！
- 短時間で効果的なメニュー！
- 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ