

冬季フィットネスプログラム

チューブトレーニング（西根）

ゴムチューブの張力が負荷となるトレーニング。安全性が高いため初心者や体力に自信のない方にもオススメ！西根会場。

日時 1/9・2/6・3/12 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 藤嶋 洸（体協職員）

チューブトレーニング（安代）

チューブを使って全身に効くエクササイズを行います！自分で負荷を調節できるので、無理なく続けられます。安代会場。

日時 1/18・2/15・3/14 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 藤嶋 洸（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 1/17・2/14・3/21 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 伊藤 綾乃（体協職員）

インドア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。室内を歩くので、冬の運動不足解消になります。

日時 1/10・2/1・3/7 10時～11時

場所 市総合運動公園体育館

講師 伊藤 綾乃（体協職員）

ピラティス

独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。機能的でバランスの取れた身体を目指しましょう。

日時 1/24・2/21・3/27 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 一ノ瀬 沙弥

- 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