

秋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 10/12・11/7・12/5 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 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 10/19・11/16・12/14 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 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 10/25・11/22・12/13 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（ツアー）

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 10/5・11/2 13時30分～15時

場所 県民の森 ※フォレストアイ駐車場集合

講師 体協職員

骨盤体操

冷えや肩こりの原因である、骨盤のゆがみを取る体操をします。身体を整えてよりよい毎日を送りましょう！

日時 10/18・11/15・12/20 10時～11時

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