

これから元気になりたいシニア世代  
いつまでも元気でいたい

イキイキ

# 県立体育館

に集まれ!

ワクワク

シニア向けから子ども向け教室まで!

## アクティブフィット

ステップ台やジムボールを負荷や補助に使いながら、眠っている身体の機能改善を目指しエクササイズを行います。最後は丁寧なリラクゼーションで運動前後の違いを実感できる講座です。

※6回毎にミニテーマあり。

講師：三浦麻衣子（健康運動指導士、JATI-ATI）

第2・4火曜日開催

## 貯筋クラブ

椅子を活用し安全に筋トレ・リズム体操で脂肪燃焼、しっかりストレッチによる血流UPで疲労回復まで行うシニアにやさしい運動講座です。

講師：三浦麻衣子（健康運動指導士、JATI-ATI）

第1・3・5水曜日開催

シニアからはじめる

## ヒップホップ

「若者向けのダンス」といったイメージがあるヒップホップですが、シニア世代にも大人気です。入門クラスなのでダンス初心者の方大歓迎！まずは音楽を楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。

講師：MEGUMI（フリーインストラクター）

毎週月曜日開催（祝日、年末年始除く）

## シニアボクシング エクササイズ&エアロ

音楽に合わせて動く有酸素運動です。パンチやキックで筋力アップ、簡単エアロで脂肪燃焼ダブルの効果！（※グローブやサンドバックは使いません）

講師：安田みどり（エアロビクスインストラクター、JHCA認定フィジカルコンディショナー、JCCA認定ひめトレインストラクター）

第1, 3, 5火曜日開催

## ゆっくりかんたんヨガ

難しいポーズなし。ヨガの基本的な動きで体の機能性、柔軟性を高めます。心身ともにリラックス効果が得られます。

講師：三浦みつ枝（タイ式ヨガルーシーダットンインストラクター）

水曜日開催（月3回）

ノルディックウォーキング  
子ども向け教室

詳しくは次のページへ



# シニア世代向け

## アクティブフィット

ステップ台やジムボールを負荷や補助に使いながら、眠っている身体の機能改善を目指しエクササイズを行います。最後は丁寧なリラクゼーションで運動前後の違いを実感できる講座です。

※6回毎にミニテーマあり。

**開催時期** 第2、4火曜日

☆薄着対策☆

【4月】9、23日 【6月】11、25日、  
【7月】9、23日

☆美味しい秋対策☆

【9月】10、24日 【10月】8、22日  
【11月】12、26日

☆身体ポカポカ促進☆

【12月】10日 【1月】14、28日  
【2月】25日 【3月】11、25日

講師：三浦麻衣子（健康運動指導士、JATI-ATI）

**開催時間**

13:30~15:00  
(受付開始13:10)

**対象・定員**

積極的な健康づくりを志す  
中高年世代・各回20名

**参加料**

1回 1,000円



シニアからはじめる

## ヒップホップ

「若者向けのダンス」といったイメージがあるヒップホップですが、シニア世代にも大人気です。入門クラスなのでダンス初心者の方大歓迎！まずは音楽を楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。

**開催日** 毎週月曜日（祝日、年末年始を除く）

【4月】1、8、15、22日 【5月】13、20、27日  
【6月】3、10、17、24日 【7月】1、8、22、29日  
【8月】5、19、26日 【9月】2、9、30日  
【10月】7、21、28日 【11月】11、18、25日  
【12月】2、9、16、23日 【1月】6、20、27日  
【2月】3、10、17日 【3月】3、10、17、24、31日

**開催時間** 11:00~12:00  
(受付開始10:40)

**対象・定員** 60歳以上・各回15名  
※60歳未満の参加希望者は応相談

**参加料** 1回 800円

講師：MEGUMI（フリーインストラクター）

## シニアボクシング エクササイズ&エアロ

音楽に合わせて動く有酸素運動です。パンチやキックで筋力アップ、簡単エアロで脂肪燃焼ダブルの効果！（※グローブやサンドバックは使いません）

**開催日** 第1、3、5火曜日

【4月】2、16、30日 【5月】7、21日  
【6月】4、18日 【7月】2、16、30日  
【8月】6、20日 【9月】3、17日  
【10月】1、15、29日 【11月】5、19日  
【12月】3、17日 【1月】7、21日  
【2月】4、18日 【3月】4、18日

**開催時間** 13:30~14:30  
(受付開始13:10)

**対象・定員** 60歳以上・各回15名  
※60歳未満の参加希望者は応相談

**参加料** 1回 800円

講師：安田みどり（エアロビクスインストラクター、  
JHCA認定フィジカルコンディショナー、  
JCCA認定ひめトレインストラクター）

## 貯筋クラブ

椅子を活用し安全に筋トレ・リズム体操で脂肪燃焼、しっかりストレッチによる血流UPで疲労回復まで行うシニアにやさしい運動講座です。

**開催時期** 第1・3・5水曜日

【4月】3, 17日	【5月】1, 29日
【6月】5, 19日	【7月】17, 31日
【9月】4, 18日	【10月】2, 30日
【11月】6, 20日	【12月】4日
【1月】29日	【2月】5, 19日
【3月】5, 19日	

※8月はお休みです。

講師：三浦麻衣子（健康運動指導士、JATI-ATI）

**開催時間**

10:30~11:30  
（受付開始10:10）

**対象・定員**

60歳以上・各回50名  
※60歳未満の参加希望者は応相談

**参加料**

1回 800円



## 世代問わず健康づくり

### ゆっくりかんたんヨガ

難しいポーズなし。ヨガの基本的な動きで体の機能性、柔軟性を高めます。心身ともにリラックス効果が得られます。

**開催時期** 水曜日（月3回）

【4月】10, 17, 24日	【5月】8, 22, 29日
【6月】12, 19, 26日	【7月】10, 17, 24日
【8月】7, 21, 28日	【9月】11, 18, 25日
【10月】9, 16, 23日	【11月】13, 20, 27日
【12月】4, 11, 18日	※1~3月の日程は8月頃決定

**開催時間** 13:30~14:30  
（受付開始13:10）

**定員** 各回30名

**参加料** 1回 800円  
ヨガマット貸出別途50円

講師：三浦みつ枝（タイ式ヨガルーシーダットンインストラクター）

### ノルディックウォーキング

専用のポールを使って行うウォーキングです。全身の90%の筋肉を使うため、通常のウォーキングに比べ、高い運動効果が期待できます。

**開催時期**

4月19日（金）5月8日（水）  
6月14日（金）7月12日（金）  
7月26日（金）9月20日（金）  
10月9日（水）11月1日（金）

**開催時間**

10:00~  
90~120分程度  
※当日のコースや天候により変動します。

**対象・定員**

小学生以上・各回15名  
（身長140cm~185cmの方）

**参加料**

1回 500円

講師：公社社員（特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会  
公認インストラクター）

## 子ども向け教室

### アクティブクラブ・キッズ

**開催時間** 15:40~16:30

**対象・定員** 年中児・年長児、8名

**参加料** 各期4,800円

### アクティブクラブ・ジュニア

**開催時間** 17:00~18:00

**対象・定員** 小学校1~2年生、10名

**参加料** 各期5,200円

※アクティブクラブの詳細はホームページでご確認ください。

# 各教室の申込方法

県立体育館HPへお進みください。下の各教室QRコードからもお進みいただけます。開催要項の記載内容をご確認いただき、申込フォームからお申し込みください。

※各教室名をよくご確認のうえ、お申し込みください。



アクティブフィット



貯筋クラブ



シニアからはじめる  
ヒップホップ



シニアボクシング  
エクササイズ&エアロ



ゆっくりかんたんヨガ

上記5つの教室はこちらの  
QRコードからお申し込みください。



アクティブクラブ・キッズ



アクティブクラブ・ジュニア



## 《 申込上の注意 》

●入力内容に不明な点がある場合は当事務所から確認の電話を差し上げます。

## その他

●服装・持ち物等について  
各教室開催要項をご確認ください。



ルディックウォーキング

