

県立体育館

シニア世代向け教室

～これから元気になりたい、いつまでも元気でいたい～

シニアからはじめる
ヒップホップ



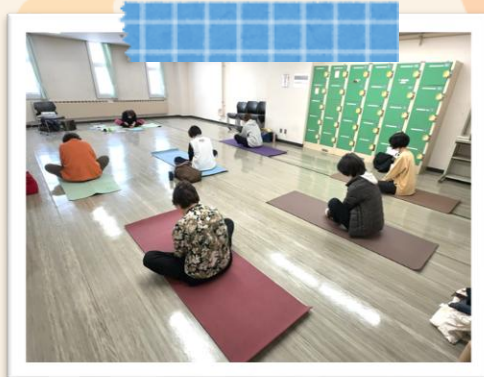
【月曜日開催】

シニアボクシング
エクササイズ&エアロ



【火曜日開催】

ヨガ



【水曜日開催】

貯筋クラブ



【水曜日開催】

各教室の詳細は裏面へ
スタンプカードもやっています



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 月曜日（祝日、年末年始を除く）

開催時間 11:00～12:00
（受付開始10:40）

対象・定員 60歳以上・各回10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 火曜日（祝日、年末年始を除く）

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）

ヨガ

初心者向けヨガのほかに、ルーシーダットン、パワーヨガそれぞれの要素を取り入れた3種類に。日頃の運動不足解消や呼吸法で疲れにくい体を作ります。詳細はHPまたは別途チラシをご覧ください。

開催日 水曜日（祝日、年末年始を除く）

開催時間 13:30～14:30
（受付開始13:10）

定員 各回12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
（タイ式ルーシーダットンインストラクター）

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。

開催日 水曜日（祝日、年末年始を除く）

開催時間 10:30～11:30
（受付開始10:10）

対象・定員 60歳以上・各回30名
※60歳未満の参加希望者は応相談

参加料 1回 800円

講師：三浦麻衣子
（健康運動指導士、JATI-ATI）
登藤祐光（健康運動指導士）

申込方法

はじめに会員登録をしていただきます。登録した方のみ参加が可能です。右のQRコードから県立体育館ホームページへお進みください。開催要項をご確認いただき、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。
※各教室の詳しい開催日はホームページをご確認ください。

