

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】

ゆっくりかんたんヨガ



【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

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 火曜日

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)

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。

開催日 水曜日

開催時間 13:30~14:30
(受付開始13:10)

定員 各回15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)

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

開催時間 10:30~11:30
(受付開始10:10)

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：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。
※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。

