

にちじょう

たいいくかん

体育館

# 日常プログラム

ぜんはん は 下記(げき)のトレーニング種目(しゅもく)を実施(じっし)し、後半(こうはん)はレクリエーション(れくりえーしょん)を行います！  
 これから運動(うんどう)を始めよう(はじ)と思(おも)っている方(かた)や、初めてセンター(せんたー)の教室(きょうしつ)に参加(さんか)され  
 方(かた)大(だい)歓迎(かんげい)です♪

じかん  
時間

午後(ごご)1時(じ)30分(ふん)～2時(じ)30分(ふん)

がつ  
7月

にち すい  
24日(水)  
リズム体操(たいそう)

にち すい  
31日(水)  
セラバンド

がつ  
8月

にち か  
6日(火)  
ヨガ

にち もく  
8日(木)  
ダンベル

にち きん  
9日(金)  
リズム体操(たいそう)

にち もく  
15日(木)  
セラバンド

にち すい  
21日(水)  
ダンベル

にち もく  
22日(木)  
リズム体操(たいそう)

にち すい  
28日(水)  
セラバンド

にち もく  
29日(木)  
ヨガ

じぎょうきょうつうもうしこみしよ  
スポーツ事業(スポーツ)共通(きょうつう)申込書(しんせいしょ)  
 ひつようじこうきにゆう うえ  
 に 必要(ひつよう)事項(じこう)記入(きじり)の 上(うへ)、  
 もうしこ くだ  
 お申込み(お申込み)下さい！



## リズム体操

リズム(リズム)に合(あ)わせて身(からだ)体(たい)を動(うご)かします。激(げき)しい動(うご)きはありませ(な)んが、全(ぜん)身(しん)をほぐして、運(うん)動(どう)不(ぶ)足(そく)の解(かい)消(しょう)に！

## セラバンド

ゴムのバ(つか)ン(さん)ド(ど)を使(つか)って筋(きん)肉(にく)レ(れ)を(おこな)います。バ(つか)ン(さん)ド(ど)の(おこな)いろ(いろ)な(なが)か(か)え(え)き(き)や長(なが)さ(さ)を(きょうど)変(ちやうせい)え(え)る(る)こ(こ)と(と)で、強(きやうど)度(ど)を(じゆうせい)調(てい)整(せい)で(で)きる(る)の(の)で、無(むり)理(り)な(な)く(く)実(じっ)施(し)で(で)き(き)ま(ま)す！

## ヨガ

誰(だれ)でも(も)行(おこな)え(え)る(る)簡(かん)単(たん)な(な)ポ(ちゆうしん)ー(じっし)ズ(ず)を(を)中(ちゆうしん)心(しん)に(に)実(じっ)施(し)し(し)ま(ま)す。呼(こきゆう)吸(いしき)を(を)意(い)識(し)し(し)、し(し)な(な)や(や)か(か)な(な)動(うご)き(き)で(で)リ(ら)ク(く)ス(す)し(し)ま(ま)し(し)ょう(しょう)♪

## ダンベル

ダンベル(ダンベル)を(を)使(つか)って様(さま)々(ざま)な(な)部(ぶ)位(い)を(を)ト(れい)ー(にん)グ(ぐ)し(し)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す！日(にっ)々(じつ)の(の)ト(れい)ー(にん)グ(ぐ)方(ほう)法(ぽう)の(の)参(さん)考(こう)に(に)も(も)♪