

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 下記のトレーニング種目を実施し、後半はレクリエーションを行います！
うんどう はじ おも かた はじ きょうしつ さんか
 これから運動を始めようと思っている方や、初めてセンターの教室に参加され
かただいかんげい
 る方大歓迎です♪

じかん ご じ ぶん じ ぶん
時間 午後1時30分～2時30分

9月

<small>にち か</small> 3日(火) ジムボール	<small>にち もく</small> 5日(木) エンジョイ ステップ	<small>にち きん</small> 6日(金) ヨガ	<small>にち すい</small> 11日(水) リズム体操	<small>にち きん</small> 13日(金) ジムボール
---------------------------------------	--	-------------------------------------	---	---

10月

じぎょうきょうつうもうしこみしょ ひつようじこうきにゆう
 スポーツ事業共通申込書に必要事項記入
うえ もうしこ
 の上、お申込みください！

<small>にち か</small> 1日(火) エンジョイ ステップ	<small>にち もく</small> 10日(木) ヨガ	<small>にち もく</small> 17日(木) ジムボール
<small>にち か</small> 22日(火) リズム体操	<small>にち か</small> 29日(火) ジムボール	<small>にち もく</small> 31日(木) エンジョイ ステップ

ヨガ



だれ おこな かんたん ちゆうしん じっし
 誰でも行える簡単なポーズを中心に実施
こぎゆう いしき うご
 します。呼吸を意識し、しなやかな動き
 でリラックスしましょう♪

がつ にち にちじょうしゆもくべつ
 10月25日からの日常種目別
じっし
 プログラムでも実施します！

エンジョイ ステップ

だい
 ステップ台やフロアマットを
もち ぜんしんうんどう おこな
 用いて全身運動を行います。
あ
 リズム・テンポに合わせて、
すわ
 座ったままでもできる内容で
じっし
 実施します♪

ジムボール

よ やわ
 ジムボールと呼ばれる柔らかいボールを
つか じゅうなんせい きんりよく
 使ってバランスや柔軟性、筋力アップ
さまさま じっし
 など様々なトレーニングを実施します！

リズム体操

あ からだ うご
 リズムに合わせて身体を動かします。
はげ うご ぜんしん
 激しい動きはありませんが、全身をほ
うんどう ぶそく かいしりゆう
 ぐして、運動不足の解消に！