

冬の運動講座 6選

参加無料♪

各講座の申込みは電話、またはFAX、E-mailで!

子どもから高齢の方まで、幅広い世代の方が受講しやすい講座を開催します。それぞれ特色のある内容の中から、自分にあった講座を探してみてください。

講座① フィールド健康教室

◆特徴◆ 【全2回】
今年度オープンした健康フィールド(屋内)を使い、芝生でのウォーキング、TRX® サスペンショントレーニング(筋力運動)、ストレッチなどを行う講座です。筋力アップや柔軟性向上を目的に、健康なカラダづくりをお手伝いします!

日時: 2月7・14日(月)
14時~15時
会場: 健康フィールド(屋内)
定員: 15名(先着順)
申込締切: 2月4日(金)



講座④ ポールでストレッチ

◆特徴◆ 【全2回】
トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテム。効果的に使ってみませんか? コツとポイントを掴んで、お家でも日常使いをしてみましょう。

日時: 3月2・9日(水)
①昼コース 14時~14時45分
②夜コース 19時~19時45分

会場: 健康フィールド(屋内)
定員: ①・② 各15名(先着順)
申込開始: 1月29日(土)



講座② 70歳からのシニア運動塾

◆特徴◆ 【全6回】
健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩プールでの運動を各回交互に行う講座です。トレーニングマシンで運動してみたい、プールのウォーキングに興味がある、転ばないための基礎筋力をつけたいという方にピッタリ! 70歳以上の方が対象です。

日時: 2月11・18・25日
3月4・11・25日(金)
14時~15時
会場: 健康ステーション、ゆたん歩
定員: 70歳以上の方8名(先着順)
申込締切: 2月4日(金)



講座⑤ ノルディックウォーキング 3月コース

◆特徴◆ 【全3回】
膝や腰への負担が少なく、なおかつ上肢運動量が多くなるという『ノルディックウォーキング』の基礎が学べる講座です。ノルディックポールは無料で貸与、初めての方でも安心して参加できます。

日時: 3月4・11・25日(金)
10時~正午
集合: 健康フィールド駐車場
定員: 20名(先着順)
申込開始: 1月29日(土)



講座③ コアトレーニング講座

◆特徴◆ 【全3回】
TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、短時間で効率的に燃焼エクササイズ。コアトレ、ストレッチなど、体のコンディショニングを実践します。働く世代の方におすすめです!

日時: 2月28日/3月7・14日(月)
19時~20時
会場: 健康フィールド(屋内)
定員: 15名(先着順)
申込締切: 2月18日(金)



講座⑥ 親子でヨガ

◆特徴◆ 【全2回】
寒い季節もあと少し。春に向けて動き出そう! 親子でペアヨガ、やさしい時間を過ごしましょう。

日時: 3月6・20日(日)
10時~11時30分
会場: 健康フィールド(屋内)
定員: 保育園児から
小学2年生までの親子
10組(先着順)
申込開始: 1月29日(土)

