

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6回】

屋内の健康フィールド芝生でウォーキング、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：10月13日・27日・11月10日・24日

12月8日・22日(木)

午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座④ ポールでストレッチ

◆特徴◆ 【全3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：10月19日・11月16日・12月21日(水)

①昼コース 午後2時～午後2時45分

②夜コース 午後7時～午後7時45分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：①コース15名

②コース15名

(先着順)



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：10月14日・28日・11月11日・18日

12月9日・23日(金)

午後2時～午後3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)



講座⑤ 親子でヨガ

◆特徴◆ 【全3回】

やさしい動きに親子でのポーズ、心地よい時間を過ごしてみましょう。

日時：10月29日・11月19日・12月17日(土)

午前10時～午前11時15分

集合：健康フィールド(屋内)

定員：保育園児から小学3年生までの親子

10組(先着順)



講座③ コアトレーニング講座

◆特徴◆ 【全6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！

日時：10月17日・31日・11月14日・28日

12月12日・26日(月)

午後7時～午後8時

会場：健康フィールド(屋内)

定員：15名(先着順)



講座⑥ ノルディックウォーキング
11月コース

◆特徴◆ 【全3回】

関節の負担は軽減し、歩きの時間や距離を増やすことができます。ウォーキングの他、筋トレやストレッチも効果的です。冬を前に体力強化として取り入れるのもおすすめ！

日時：11月7日・14日・28日(月)

午後1時30分～

午後3時30分

会場：健康フィールド(屋内)

定員：20名(先着順)

