

ストロングネーション

～自重を効果的に使ったインターバルトレーニング～

募 集

- ・ 対 象 町内在住・在勤者
- ・ 定 員 20名（先着順）

講師：上兼 勉先生（下諏訪町健康サポーター）



NEW講座 開講

音楽に動きを合わせた高強度トレーニング。自重を使った筋トレや有酸素運動を行います。キックやパンチの格闘技系の動きも楽しいレッスンです。

日 時

4月9日・23日 5月14日 6月11日 全4回
水曜日 14:00～15:00

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
3/8(土)
9:00～



ピラティス

心身軽やかに、快適な日々を
過ごしていきましょう！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 20名（先着順）

講師：唐木田 由紀先生（下諏訪町健康サポーター）

身体の柔軟性を高め、強化していく中でバランスを整えるエクササイズ。
この効果として、姿勢改善・インナーマッスルへの刺激・ストレスの解消にもつながります。
ご自身のカラダと向き合う60分です。



日時

4月10日 5月8日 6月12日 全3回
木曜日 10:30～11:30

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
3/8(土)
9:00～



親子で体操

～バック転チャレンジ～

バック転をきめよう☆

募 集

- ・対 象 町内在住・保育園児の親子
- ・定 員 8組

講師：Tora jam 百瀬 圭先生 （下諏訪町健康サポーター）



親子で体幹を鍛えながらキッズ向けバック転導入練習を行います。保護者の方もコーチのような運動補助が学べるので自宅でも継続してできる親子教室です。

日 程

4月13日（日） 5月25日（日） 全2回

時 間

午前10時00分～午前11時00分

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

親子2人1組での申込みとなります。下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/8(土)
9:00～

フィールド健康教室

どんな講座？

講座の目的

筋力アップ・柔軟性向上・関節痛予防

健康フィールド(屋内)を使い、芝生でのウォーキング、
TRX®トレーニング(筋力運動)、ストレッチを行う講座です。

・対象者 町内在住・在勤者 ・定員 19名(先着順)

日程

4月10日・24日 5月8日・22日 6月12日・26日
木曜日 全6回

時間

午後2時00分から3時00分

会場

健康フィールド(屋内)

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座
までの申込みとさせていただきます。

下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。

先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)

受付開始
3/8(土)
9:00～



コアトレーニング講座

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 19名（先着順）

どんな内容？

- ◆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
- ◆コアトレやストレッチなど、体のコンディショニングを実践

みんなで楽しくワークアウト！

日程

4月14日・21日 5月19日・26日 6月16日・30日
月曜日 全6回

時間

午後7時00分から8時00分

会場

健康フィールド（屋内）

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/8(土)
9:00～

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩°プールの両方で運動することで身体機能の向上を目指す！



シニア運動塾

こんな方におすすめ

- トレーニングマシンで運動してみたい
- いつまでも健康なカラダを保ちたい
- プールのウォーキングに興味がある
- 転ばないために基礎筋力をつけたい

日 程

4月14日・21日 5月12日・26日 6月9日・23日
月曜日 全6回 ※全日程ご参加ください

時 間

午後2時00分から3時00分

会 場

健康ステーション【4/14・5/12・6/9】
高浜健康温泉センター ゆたん歩°【4/21・5/26・6/23】

持ち物

健康ステーション（利用料もしくは回数券・利用者登録証・室内靴・飲み物・タオル）
ゆたん歩°（入館料・水着・スイムキャップ・お風呂道具）

・各回それぞれ入館料がかかります ・高齢者応援カードをお持ちの方はゆたん歩°会場に持参願います

申 込

電話または二次元コードよりお申込みください。先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

- ▶ 対 象 町内在住・シニア世代
- ▶ 定 員 5名（先着順）



受付開始
3/8(土)
9:00～

エクササイズ
フィットネス



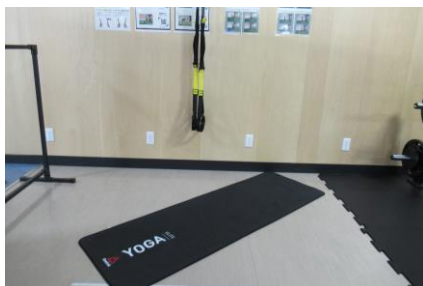
筋トレTRX + ヨガレッスン

「動」と「静」の動きを組み合わせ
充実の60分レッスンです！

募 集

- ・ 対 象 町内在住・在勤者
- ・ 定 員 19名（先着順）

講師：渡邊 久美先生（下諏訪町健康サポーター）



前半はサスペンショントレーニングで「動き」を入れ、後半は「静か」にカラダを整える、一度に2つのエクササイズを満喫できるレッスンです。

日 程

4月 14日 5月 12日 6月9日
月曜日 全3回

時 間

午後2時00分～午後3時00分

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/8(土)
9:00～

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

使いこなそう



ダンベル&チューブ トレーニング講座

細かな筋群をターゲットに！
きれいな身体づくりに効果的！

募 集

- ・対 象 町内在住・在勤者
- ・定 員 10名（先着順）



ご自身の運動メニューを増やしませんか？マシントレーニングと組み合わせでより効果的に、また宅トレでも活用できる動きを実践します。

日 程

4月 11日・18日 5月23日・30日 6月13日・20日
金曜日 全6回

時 間

午後2時00分～午後3時00分（60分レッスン）

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



受付開始
3/8(土)
9:00～

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

15分のヨガ時間



代謝アップパワーヨガ

心身軽やかに、快適な日々を
過ごしていきましょう！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 20名（先着順）

講師：石垣 麻衣子先生（下諏訪町健康サポーター）



太陽礼拝をベースに、呼吸とポーズを合わせながら、少しテンポよく流れるように動くヨガクラスです。カラダを動かしながら集中する時間と、静かに呼吸を深める時間との緩急をつけ自律神経を整えていきます。肩こりや腰痛改善、代謝を活性化させ、一日の疲れを洗い流しましょう。

日時

4月16日・30日 5月7日・21日 6月4日・18日
水曜日 19:00～20:15（75分クラス）

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
3/8(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

使いこなそう



ポールでストレッチ



家にあるけど使っていない・・・
使い方が自己流です・・・

募 集

- ・対 象 町内在住・在勤者
- ・定 員 18名（先着順）



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、お家でも日常づかいをしてみましょう！

日 程

4月9日・23日 5月14日・28日 6月11日・25日
水曜日 全6回

時 間

午後7時00分から午後8時00分

会 場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル・手ぬぐい（ケア用）

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
3/8(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp



初心者ノルディックウォーキング教室

参加者募集

申込み制
定員8名

～満開の桜の下でノルディックウォーキング！基本の歩き方を実践しましょう～

◇ノルディックウォーキング◇

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減するのに対し、上肢の運動量が多くなりエネルギー消費量は20%アップ！！背中筋肉を動かし、姿勢の改善にも繋がります。初めての方でも安心して取り組むことができる新しいウォーキングスタイルです。

<<教室要項>>

4月コース対象者 ノルディックウォーキングを始めたい方、初心者の方

開催日時		プログラム	集合場所
1回	4月7日（月）13:30～15:00	ポールの取り扱い方/ポールで準備運動/歩きはじめのポール術	健康フィールド 駐車場
2回	4月14日（月）13:30～15:00	ポールストレッチ/基本のノルディックウォーキング/ポールエクササイズ	

*ノルディックウォーキングポールはこちらでお貸しします。

受講にあたり(持ち物チェックリスト)

- ☐ 手ぶらで外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ☐ 水分補給の飲み物
- ☐ 雨天時は室内で行いますので上履きをご用意ください
- ☐ ご自身のポールがある方は持参してください



申込み方法

- 受付開始:3月8日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、電話でお問い合わせください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/ZFkeA>



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康サポート係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp