

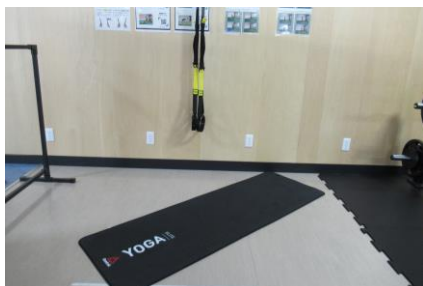
筋トレTRX + ヨガレッスン

「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

7月 7日 8月 18日 9月 1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
6/7(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

7月14日・28日 8月18日・25日 9月8日・29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） 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
6/7(土)
9:00～

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 19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

7月2日・16日 8月6日・27日 9月10日・24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
6/7(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（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 sports@town.shimosuwa.lg.jp

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

7月9日・23日 8月6日 9月10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
6/7(土)
9:00～



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 19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

7月 11日・25日 8月8日・22日 9月5日・19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
6/7(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（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 sports@town.shimosuwa.lg.jp

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

7月10日 8月7日 9月11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

受付開始
6/7(土)
9:00～

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。）



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

7月10日・24日 8月7日・21日 9月11日・25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) 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
6/7(土)
9:00～



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

7月9日・30日 8月20日 9月3日・17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
6/7(土)
9:00～

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（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 sports@town.shimosuwa.lg.jp

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

7月14日・28日 8月4日・18日 9月1日・8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【7/14・8/4・9/1】
高浜健康温泉センター ゆたん歩°【7/28・8/18・9/8】

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
6/7(土)
9:00～