

# 1dayフィットネス

## Lesson1

### やさしいエアロビクス

かわくぼ  
講師:川窪 まどか

エアロビクスをやったことのない方でもできるやさしいステップで、有酸素運動が楽しみながら行えます。

時間▶9:30-10:15  
定員▶20名

## Lesson2

### からだ整うマットエクササイズ

やまぐち なおみ  
講師:山口 直美

呼吸を意識し心地よく体を動かして無理なく体力・筋力・持久力を取り戻し、骨盤の歪みや自律神経を整えます。プレ更年期や更年期世代の方にもおすすめ！

時間▶10:30-11:15  
定員▶14名

## Lesson3

### ベリーダンスエクササイズ

きたざわ りょうこ  
講師:北澤 良子

ベリーダンスはウエスト周りや二の腕、背中に効く動きが沢山あります。楽しく踊って心も体も整えていきましょう。はじめての方もぜひ体験してみてくださいね。

時間▶11:30-12:30  
定員▶20名

## Lesson4

### 骨格リセット体操クラス

いしがき まいこ  
講師:石垣 麻衣子

骨格と関節の動きやズレを整え、本来の「楽に動ける身体」を取り戻す、やさしいグループレッスンです。姿勢改善・肩こり・腰痛・股関節や膝の違和感の予防に。激しい運動は行わないので、運動が苦手な方や体力に不安のある方も安心してご参加いただけます。

時間▶13:30-14:15  
定員▶15名

## Lesson5

### 脳トレ&健康運動

うしやま しょうたろう  
講師:牛山 将太郎

簡単な脳トレや運動で健康なカラダを維持して、介護予防を行いましょう！※お申込みは60歳以上の方限定とさせていただきます※

時間▶14:30-15:15  
定員▶20名

## Lesson6

### 初心者向け 自転車基礎トレーニング

ももせ けい  
講師:百瀬 圭


自転車で諏訪湖一周などロングライドに興味はあるけどひとりでは不安な方に！ライド中のドリンクなど知識を含めながら自転車に必要なトレーニングを行います。日頃トレーニングにエアロバイクを取り入れている方、もっと効果的に行いたい！という方にもおすすめ。

時間▶15:30-16:30  
定員▶5名 会場▶健康ステーション

健康フィールド屋内にて

# 5/24(日)開催

5/2(土) 午前9時~受付 (先着順)

 **申込**はこちら→→

※一人2講座まで選択可能。  
※健康ステーション窓口からも申込できます。



### 健康サポーターって？

下諏訪町と共に、地域の健康づくりのために活動して下さっている方々です。町教育委員会への申請・承認を経て、健康サポーターとして登録されます。運動講座の講師やトレーニングマシンの指導など、個々の得意を活かした幅広い内容で活躍しています。

詳しくはホームページへ→



☎ ぜひお気軽にお問合せください ☎