

1 day フィットネス

11月15日(日)

▼ Lesson

ウエストシェイプ ピラティス	ZUMBA®	ラジヨガ体操	ベリーダンス入門
ウエストが気になってきた方必見！ウエストを中心に体を動かしてみなさんでピラティスしましょう。 ながさき みき 講師：長崎 未来 定員：20名 時間：9:30～10:15	ラテン音楽を中心に、世界中の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです！難しいことは考えず、見よう見まねでOK！音楽に合わせて楽しく動いているうちに汗びっしょり！笑って、踊って、汗かいて、楽しい時間を一緒に楽しみましょう！ やまだ えりな 講師：山田 恵里奈 定員：20名 時間：10:30～11:15	ラジオ体操のように、誰でも・どこでも手軽にできるプログラム。ヨガの呼吸法と動きを組み合わせた約4分間の短い体操で、運動が苦手な方や体が硬い方も安心。気持ちよく体を動かして、健康的な一日のスタートを切りませんか？ わたなべ くみ 講師：渡邊 久美 定員：20名 時間：11:30～12:15	ベリーダンスの基礎の動きをいくつか練習してから1曲踊ります。難しくないので、ご興味ある方、チャレンジしてみてください。ダンス初めてさん大歓迎です。 きたざわ りょうこ 講師：北澤 良子 定員：20名 時間：12:30～13:15
カラダ整えストレッチ	脳トレ&健康運動	リアライン・コア 見返り美人教室	会場 健康フィールド(屋内)
座ったまま手軽にできるストレッチから、立位での股関節まわりから脚全体のしっかりストレッチまで、日常生活にも活かせる内容が盛りだくさん！ 後半ではテニスボールを使った肩こり腰痛予防のセルフケアもご紹介します。 つかにし あやか 講師：塚西 文香 定員：20名 時間：13:30～14:15	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<u>60歳以上</u>の方限定※ うしやま しょうたろう 講師：牛山 将太郎 定員：20名 時間：14:30～15:15	骨盤と胸郭の歪みを整えるための補助具を装着し運動します。カラダの軸とバランスが整うと関節が楽に動かせます。綺麗で軽やかに動ける効率のいいカラダを手に入れましょう！※お申込みは<u>65歳</u>までの方限定※ へんみ もとたか 講師：辺見 元孝 定員：10名 時間：15:30～16:15	 〒393-0046 下諏訪町10795-1

▼ Time Schedule

9:30-10:15	ウエストシェイプピラティス
10:30-11:15	ZUMBA®
11:30-12:15	ラジヨガ体操
12:30-13:15	ベリーダンス入門
13:30-14:15	カラダ整えストレッチ
14:30-15:15	脳トレ&健康運動
15:30-16:15	リアライン・コア

10月31日(土) 午前9時～

申込はこちら →

※一人2講座まで選択可能。
※受付は先着順となります。
※健康ステーション窓口からも申込できます。



▼お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係

〒393-0046

下諏訪町10616-356 (健康ステーション)

☎ 0266-75-5546

✉ sports@town.shimosuwa.lg.jp