

# 各教室ご案内

軽スポーツⅠ		運動量 ★★★
月曜日	9:30~11:30	定員40名
日常的に運動を行っている方に、ストレッチ・リズム体操・筋力運動・卓球等を通じ、転びにくい体づくりを目指します。運動量の多い教室です。		
講師：Space Planner ~広げよう生き方仲間~ 主宰 長谷川 マキ子		
7月	8月	9月
13・27	3・10・17・24・31	7

軽スポーツⅡ		運動量 ★★★
水曜日	9:30~11:30	定員40名
いろいろな種類の軽スポーツを楽しみます。比較的運動量がありますので、普段から運動されている方にお勧めです。		
講師：中京大学大学院 スポーツ科学研究科 上田 遥菜		
7月	8月	9月
15・22・29	5・19・26	2・9

健康体操		運動量 ★☆☆
水曜日	13:30~15:30	定員50名
運動不足の方、これから始めようとお考えの方に、ストレッチやウォーキングを中心に身近な道具(ボールなど)を使い、ご家庭でも行える基礎的な運動を紹介します。		
講師 福祉スポーツセンター体育指導員		
7月	8月	9月
15・22・29	5・19・26	2・9

ソフトエアロビクス		運動量 ★★★
木曜日	13:30~15:00	定員50名
飛んだり・跳ねたりせずに音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動・生活に必要な筋力トレーニング・しなやかな身体作りのストレッチなどで楽しく動きましょう。		
講師：あい・愛マインド 永谷 栄子		
7月	8月	9月
9・16・23・30	20・27	10・17

※ソフトエアロビクスのみ他の教室と時間帯・参加費が異なりますのでご注意ください

太極拳		運動量 ★☆☆
金曜日	9:30~11:30	定員50名
楊名時 八段錦・太極拳で毎回身体をゆっくり動かし、心身の調和をはかり、生涯の健康法として、あせらず覚え、豊かに健康を保持しましょう。		
講師：楊名時 八段錦・太極拳 師範 浅井 美里		
7月	8月	9月
17・24・31	7・21・28	4・11

※予告なく教室の内容を変更・中止する場合があります。

※『軽スポーツⅡ』と『健康体操』は同日開催のため、どちらか1教室しかお申し込みいただけません。

※定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定いたします。当選結果の確認方法は裏面の「申込方法」をご覧ください。

## ◆開催場所◆

福祉スポーツセンター1F体育館

## ◆参加費◆

軽スポーツⅠ・Ⅱ  
健康体操・太極拳 ⇒ 3,280円

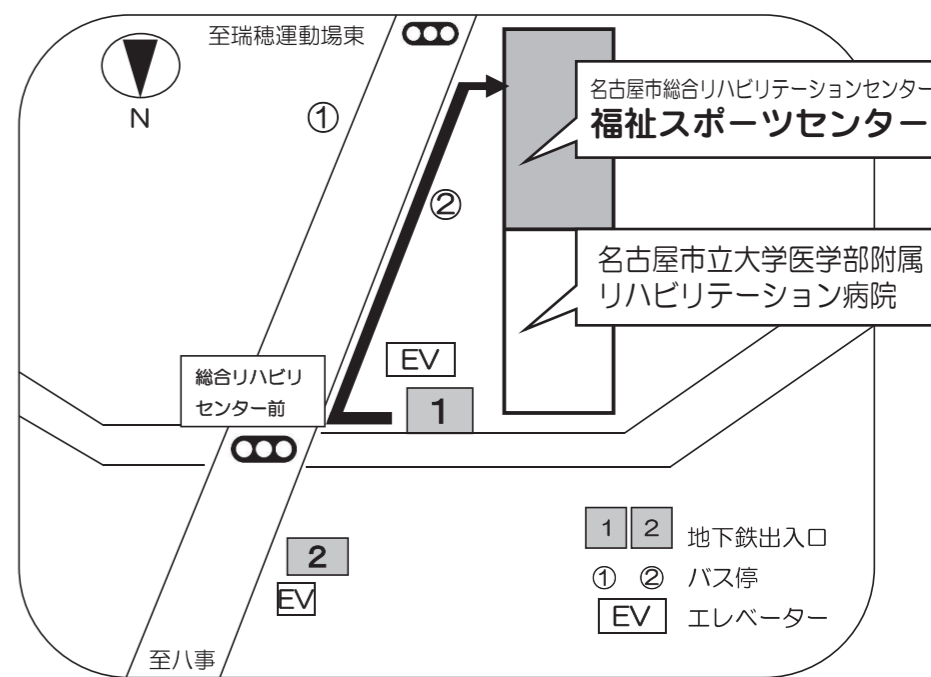
ソフトエアロビクス ⇒ 2,580円

☆キャッシュレス決済も  
ご利用いただけます☆

※スポーツ保険料280円を含みます。

※途中でキャンセルされた場合、返金はいたしかねますのでご了承ください。

## ◆交通のご案内◆



地下鉄名城線  
「総合リハビリセンター」  
下車 1 出口

市バス停留所  
「総合リハビリセンター」  
金山14 系統  
瑞穂巡回 系統  
地鳴、瑞 系統

※公共交通機関をご利用ください。