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

10月 19・26　11月 2・9・16・30　12月 7・14

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

10月 21・28　11月 4・11・18・25　12月 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

10月 21・28　11月 4・11・18・25　12月 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

10月 15・22・29　11月 12・19・26　12月 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

10月 23・30　11月 6・13・20・27　12月 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

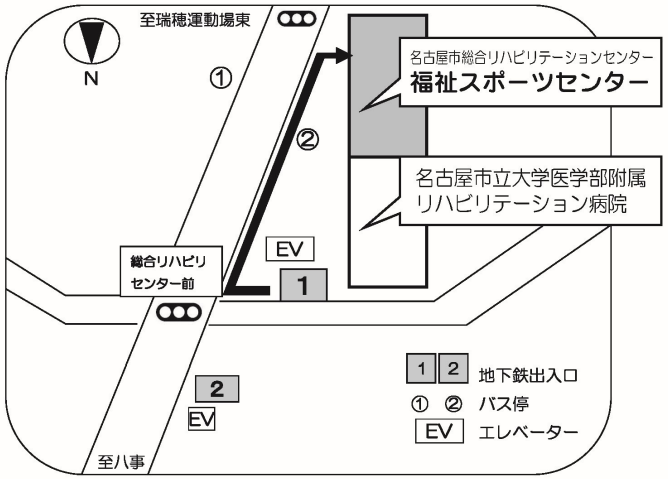
ソフトエアロビクス　➪ 2,580円

☆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。