

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
<p>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。</p>		
<p>講師：Space Planner ~広げよう生き方仲間~ 主宰 長谷川 マキ子</p>		
4月	5月	6月
13・20・27	11・18・25	1・8

軽スポーツⅡ		運動量 ★★★
水曜日	9:30~11:30	定員40名
<p>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。</p>		
<p>講師：中京大学大学院 スポーツ科学研究科 上田 遥菜</p>		
4月	5月	6月
15・22	13・20・27	3・10・17

健康体操		運動量 ★★☆☆
水曜日	13:30~15:30	定員50名
<p>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。</p>		
<p>講師 福祉スポーツセンター体育指導員</p>		
4月	5月	6月
15・22	13・20・27	3・10・17

ソフトエアロビクス		運動量 ★★★
木曜日	13:30~15:00	定員50名
<p>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。</p>		
<p>講師：あい・愛マインド 永谷 栄子</p>		
4月	5月	6月
9・16・23	14・21・28	11・18

※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
<p>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。</p>		
<p>講師：楊名時 八段錦・太極拳 師範 浅井 美里</p>		
4月	5月	6月
17・24	8・15・22・29	5・12

※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』はどちらか1教室のみお申し込みいただけます。
※同じ教室に3回連続落選となった場合、4回目の応募については優先当選となります。

◆開催場所◆ 体育館

◆抽選方法◆ コンピューター抽選

※抽選結果の確認方法は裏面の「申込方法」をご覧ください

◆参加費◆

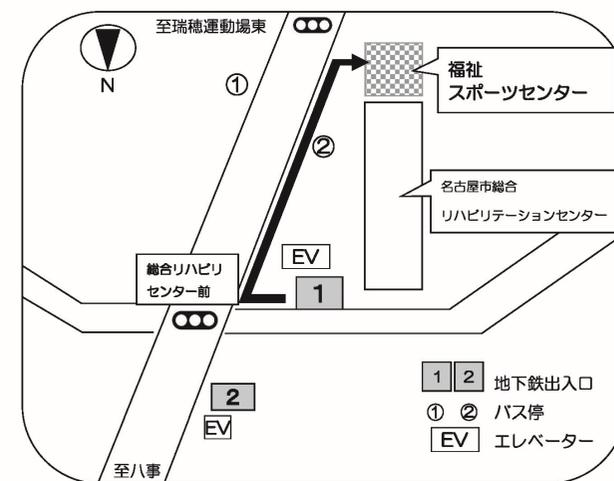
軽スポーツⅠ・Ⅱ
健康体操・太極拳 ⇨ 3,280円

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