

初心者歓迎♪



# 平成30年度第Ⅱ期スポーツ教室



## 受講者募集!!

会場:袋井体育センター  
TEL 43-1790

### <成人スポーツ教室>

教室名	期間	対象	定員(人)	内容
(火) フィットネスサプリ	11/6~3/5 13:30~14:45	成人男女	40	簡単なエアロビック、ストレッチ、筋コンディショニング等、体によいことは何でも行います。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:米山彰子
(火) 姿勢美人	11/6~3/5 15:00~16:00	成人男女	20	背骨のゆがみを整え、不調を改善する運動をします。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:山口紋子
(火) さわやかエクササイズ	11/6~3/5 19:30~20:30	成人男女	40	簡単なリズムステップの組み合わせで行うエアロビックや今の筋力を維持するための筋力トレーニングをします。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:山口紋子
(水) リズム&ビューティ	11/7~3/6 9:30~10:30	成人男女	40	エクササイズやストレッチ等を組み合わせ、わかりやすい動作を中心に行う有酸素運動です。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:島村かすみ
(水) 楽しい健康体操	11/7~3/6 13:30~15:00	成人男女	40	ソフトバレー等ニュースポーツを中心に楽しい仲間づくりをしながら健康体操、ストレッチ等で基礎体力を増進します。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:島村・水野
(木) お手軽シェイプ	10/25~3/7 9:30~10:30	成人男女	40	ダンベル体操、リズムステップ、ストレッチを中心に全身運動を行います。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:小井啓子
(木) よくばり体力	11/1~3/28 19:30~20:30	成人男女	40	エアロビックやストレッチ、インナーマッスルトレーニング、チューブ、ボール、ダンベル体操等で体を整えます。 ★全16回(受講料5,000円 保険料込) 講師:堀浩二
(金) いきいきボディづくり	11/2~3/15 13:30~14:30	成人男女	40	スローエアロやリズム体操、ボール、ダンベル等を使用し、全身を引き締めます。 ★全17回(受講料5,000円 保険料込) 講師:西山貴子

### <ちびっこスポーツランド>



(金) ちびっこスポーツランド	11/9~3/8 9:30~11:00	就園前の 幼児 (ひとり歩 きできる) と保護者	50組	ちびっこスポーツランドでは、親や友達と触れ合い遊ぶ中で、就園前の集団活動になれることを目的としています。 ★全15回(受講料5,000円 保険料込) 講師:須田里美・水谷詩生子
--------------------	------------------------	--------------------------------------	-----	--



★申込期間: 9月22日(土)~9月29日(土) 午前9時~午後8時(先着順)

★申込方法: 袋井体育センターにある申し込み用紙に必要事項を記入し、「袋井体育センター」へお申込み下さい。

★問い合わせ: 袋井体育センター(月曜日休館、月曜日が祝日の場合は火曜日)

Tel・Fax 43-1790

(※但し、定員に満たない教室は、10月6日(土)午後4時まで申込を受け付けます。)

指定管理者 サンアメニティ・静岡ビル保善共同事業体