

◆大人向けの教室

他にも多くの教室を開催しています。
詳しくはホームページをご覧ください。



スポーツクラブ
QRコード

教室に関するお問い合わせ

☎0565-32-2741

火～日曜日 9:00～18:00

「**体力を維持し、健康寿命を延ばしたい**」方には、

元気UP伊保原

所 伊保原区民会館
時 月:13:30～15:00

元気UP浄水

所 浄水町区民会館
時 木:10:00～11:30

体力UP梅坪

所 梅坪台交流館
時 金:13:30～15:00

概ね60才以上の方が対象です。ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って楽しく体操を行います。笑顔で安心して暮らせるように体力維持が目的です

【3教室共通事項】

体 無料/1回
¥ 4000円/10回

ほぼ毎週開催
しています！



「**からだの疲れやコリをほぐし、リラックスしたい**」方には、

ホッとリラックスヨガ (水)・(金)・(土)



柔軟や足の指圧などでしっかり体をほぐしてからヨガのポーズを行います。自分のペースで無理をしないヨガです。

体 600円/1回 **¥** 2400円/4回

(水)	13:30～14:50	梅坪台交流館	女性のみ
(金)	10:45～12:05	スポーツクラブ多目的室	
(土)	10:30～11:50		男女

ウエイミー &リンパドレナージュ

リンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄。姿勢矯正の効果で体液環境もさらに高まります。自律神経調整で睡眠の質も高まります。

所 スポーツクラブ多目的室
時 水:18:30～19:30
体 900円/1回
¥ 3600円/4回

NEW リズムフィットネス

月2回

太極舞、エアロビ、ディスコダンスなど、音楽やリズムに合わせて体を動かします。有酸素運動、脳トレ、筋トレ、ストレッチなどの要素が詰まっています！

所 スポーツクラブ多目的室
時 第2・4水
10:45～11:45
体 600円/1回
¥ 1200円/2回

「**運動不足解消！気持ちよく体を動かしたい**」方には、

大人バドミントン 月3回

バドミントンを楽しみたい方、初めてだけど興味がある方、久しぶりに身体を動かしたい方！自分のペースでラリーにご参加ください。

所 浄水小学校 体育館
時 日:10:00～12:00
体 600円/1回
¥ 1800円/3回



ポールでストレッチ&体幹トレ 月1回

ストレッチポールで体をほぐした後、体幹トレーニング。リズムトレーニングも取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力アップ・代謝アップ！

所 スポーツクラブ多目的室
時 第4金:19:45～20:45
体 900円/1回
¥ 900円/1回



ゆるスポひろば 月2回

ウォーキングをしてからグランドゴルフ、モルックなどで楽しく体を動かします。スポーツが苦手、運動不足の方も無理なく参加できます。

所 梅坪浄水運動広場グラウンド
時 第1・3木:9:30～11:30
体 300円/1回
¥ 400円/2回



ポールウォーキング 月2回

何か運動を始めたい方には最適！しっかり全身運動ができます。特に肩回りや上半身にウエストに効いてきます。短時間で、通常のウォーキングよりグンと高い運動効果が期待できます。

所 浄水交流館集合
時 第1・3土:9:15～10:45
体 500円/1回
¥ 2000円/4回
レンタルポール代500円/回

