

## 令和6年度 第1期 健康スポーツ教室日程表

会場	教室名	場所	曜日	時間	第 1 期								
					4月		5月		6月		7月		計
信篤市民体育館	ストレッチ&コンディショニング教室	体育館	金曜日	9:00 ~ 9:45	12	19	10	17	7	14	5	12	15回
	初級者のエアロビクスダンス教室			26		24	31	21	28	19	26		
	初心者のヨガ教室	体育館	金曜日	11:00 ~ 11:45	12	19	10	17	7	14	5	12	15回
	リラックスヨガ教室			26		24	31	21	28	19	26		

### ○ストレッチ&コンディショニング教室

ストレッチ、筋トレなどを中心に行い、姿勢を整えます。

### ○初級者のエアロビクス教室

中高齢及び初心者対象。

ステップ等の組み合わせで運動量は比較的軽い有酸素運動で心肺機能を向上させます。

### ○初心者のヨガ教室

### ○リラックスヨガ教室

深い呼吸により酸素を取り入れ、筋肉を動かすことにより基礎代謝を高める。

※ 継続して参加し、体をリフレッシュさせましょう！ 楽しい時間をお過ごしください。

※ 開始5分前には受付を済ませてください。時間厳守でお願いします。