

## 令和6年度 第3期 健康スポーツ教室日程表

会場	教室名	場所	曜日	時間	第3期									
					12月		1月		2月		3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	6	13	10	17	7	14	7	14	15回	
	20				24	31	21	28	21	28				
	初級者のエアロビクスダンス教室													
	10:00 ~ 10:45													
信篤市民体育館	初心者のヨガ教室	体育館	金曜日	11:00 ~ 11:45	6	13	10	17	7	14	7	14	15回	
	20				24	31	21	28	21	28				
	リラックスヨガ教室													
	12:00 ~ 12:45													

### ○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。