

にちじょう

たいいくかん

体育館

日常プログラム

ぜんはん かき しゅもく じっし こうはん おこな
前半は下記のトレーニング種目を実施し、後半はレクリエーションを行います！
うんどう はじ おも かた はじ きょうしつ さんか
これから運動を始めようと思っている方や、初めてセンターの教室に参加され
かただいかんげい
る方大歓迎です♪

がつ
6月

にち か
24日(火)
たいそう
リズム体操

じかん
時間

ごご じ ふん じ ふん
午後1時30分～2時30分

がつ
7月

にち か
1日(火)
セラバンド

にち か
8日(火)
ダンベル

にち もく
24日(木)
ヨガ

にち か
29日(火)
セラバンド

がつ
8月

にち か
5日(火)
たいそう
リズム体操

にち きん
8日(金)
ヨガ

にち もく
14日(木)
ダンベル

にち もく
21日(木)
セラバンド

にち か
26日(火)
ダンベル

にち きん
29日(金)
ヨガ

スポーツ

じぎょうきょうつうもうしこみしよ
事業共通申込書に
ひつようじこうきにゆう うえ
必要事項記入の上、
もうしこ くだ
お申込み下さい！



たいそう
リズム体操

あ からだ
リズムに合わせて身体
うご はげ
を動かします。激しい
うご
動きはありませんが、
ぜんしん うんどう
全身をほぐして、運動
ぶそく かいしよく
不足の解消に！

セラバンド

つか きん
ゴムのバンドを使って筋ト
おこな
レを行います。バンドの
いろ なが かえ
色や長さを変えることで、
きょうど ちようせい
強度を調整できるので
むり じっし
無理なく実施できます！



ヨガ

だれ おこな かんたん
誰でも行える簡単なポー
ちゆうしん じっし
ズを中心に実施します。
ごきゆう いしき
呼吸を意識し、しなやか
うご
な動きでリラックスしま
しょう♪



ダンベル

つか さまざま
ダンベルを使って様々な
ぶい
部位をトレーニングして
いきます！日々のトレー
ひび
ニング方法の参考にも♪

