

ぜんはん は 下記かきのトレーニング種目しゅもくを実施し、後半こうはんはレクリエーションれくりにえーしょんを行います！
 これから運動うんどうを始めようはじと思っている方おもや、初めてセンターせんたーの教室かたに参加はじされる方きょうしつ大歓迎さんかです♪

時間 午後1時30分～2時30分

9月

4日(木) セラバンド	10日(水) ヨガ	18日(木) ジムボール	24日(水) エンジョイ ステップ
----------------	--------------	-----------------	-------------------------

10月

スポーツ事業共通申込書じぎょうきぎょうつうもうしこみしょに必要事項ひつようじこうきにゆう記入の上、お申込みください！

1日(水) セラバンド	7日(火) エンジョイ ステップ	10日(金) ジムボール
15日(水) ヨガ	22日(水) エンジョイ ステップ	28日(火) セラバンド

ヨガ 

誰でも行える簡単なポーズだれ おこな かんたんを中心に実施ちゅうしん じっしします。呼吸こきゅう いしきを意識し、しなやかな動きうごでリラックスしましょう♪

エンジョイ ステップ 

ステップ台だいやフロアマットもちを用いて
全身運動ぜんしんうんどうを行います。リズム・テンポおこなにあわせて、座あったままでもできる内容ないようで実施じっしします♪

ジムボール

ジムボールよ やわと呼ばれる柔らかいボールよを使ってバランスじゅうなんせいや柔軟性きんりよく、筋力アップさまざまなど様々なトレーニングじっしを実施じっしします！

セラバンド 

ゴムのバンドつか きんを使って筋トレおこなを行います。バンドの色いろや長さながを変えることかえで、強度きやうどを調整ちやうせいできるので無理むりなく実施じっしできます！