

たいいくかん  
**体育館**

にちじょう

**日常プログラム**



ぜんはん 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！  
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る方大歓迎です♪



**場所** たいいくかん 体育館

**時間** じかん ごご 午後1時30分～2時30分

がつ <b>6月</b>	にち もく 4日(木) セラバンド	にち すい 10日(水) ダンベル	にち すい 17日(水) ヨガ	にち もく 25日(木) セラバンド	にち か 30日(火) リズム体操
-----------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------

がつ <b>7月</b>	にち きん 10日(金) ダンベル	にち か 14日(火) セラバンド	にち もく 23日(木) ヨガ	にち すい 29日(水) ダンベル	にち もく 30日(木) リズム体操
-----------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------

がつ <b>8月</b>	にち すい 5日(水) リズム体操	にち すい 12日(水) セラバンド	にち きん 14日(金) ヨガ	にち すい 19日(水) ダンベル
	にち か 25日(火) リズム体操	にち もく 27日(木) ヨガ	にち きん 28日(金) ダンベル	



じぎょうきょうつうもうしこみしよ  
スポーツ事業共通申込書に  
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！



**リズム体操**  
リズムに合わせて身体を動かします。激しい動きはありませんが、全身をほぐして、運動不足の解消に！

**セラバンド**  
ゴムのバンドを使って筋トレを行います。バンドの色や長さを変えることで、強度を調整できるので無理なく実施できます！

**ヨガ**  
誰でも行える簡単なポーズを中心に実施します。呼吸を意識し、しなやかな動きでリラックスしましょう♪

**ダンベル**  
ダンベルを使って様々な部位をトレーニングしていきます！日々のトレーニング方法の参考にも♪

