

たいいくかん

体育館

にちじょう

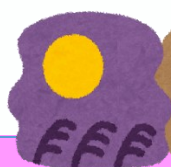
日常プログラム

じかん
時間

午後1時30分～2時30分

ぜんはん かし じゅうもく 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 かただいかんげい
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♪



9月



きん
4(金)

たいそう
リズム体操

すい
9(水)

ジムボール

きん
25(金)

エンジョイ ステップ

か
29(火)

セラバンド



10月



もく
8(木)

エンジョイ ステップ

もく
22(木)

ジムボール

か
27(火)

たいそう
リズム体操



じぎょうきょうつうもうしこみしよ ひつようじこう
スポーツ事業共通申込書に必要事項
を記入の上お申込みください！

エンジョイ ステップ

ステップ台やフロアマットを用いて
全身運動を行います。リズム・テンポに合
わせて、座ったままでもできる内容で実施
します♪

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！

ジムボール

ジムボールと呼ばれる柔らかいボールを
使ってバランスや柔軟性、筋力アップな
ど様々なトレーニングを実施します！

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！

たいいくかん
体育館

Let's Enjoy

日常プログラム

じかん
時間

ごご じ ふん じ ふん
午後1時30分～2時30分

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 かた だいかんけい
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♪

11月

きん

6(金)

セラバンド

もく

12(木)

ボクササイズ

きん

20(金)

ダンベル



12月



じぎょうきょうつうもうしこみしょ
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
必要事項を記入の上、

もうしこみ
お申込みください！

か
1(火)

たいそう
リズム体操

か
8(火)

ダンベル

すい
9(水)

ボクササイズ

きん
18(金)

ダンベル

すい
23(水)

セラバンド

もく
24(木)

たいそう
リズム体操

ボクササイズ

ふだん きんりよく
普段のストレッチや筋力
トレーニングにボクシング
うご おうよう ひにちじょうてき
の動きを応用し、非日常的
どうさ たの
な動作で楽しみながら、
そうかいかん かん
爽快感を感じられます！

リズム体操

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

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！日々のトレーニング
ひび
ほうほう さんこう
方法の参考にも♪

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。バンドの色
いろ
なが かえ
や長さを变えることで、
きょうど ちやうせい
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！