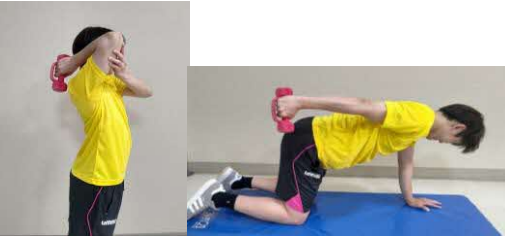


運動指導コース(令和8年9月～12月／15回コース)

《フィットネスコース》 フィットネスコースでは、トレーニングマシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動をバランスよく行いながら体力づくりをします。



—参加者の声—

仕事が終わった後に参加できる講座があるのはありがたいです。振替をしたときにコーチによって運動内容が違うので最初は、少し戸惑いでしたが、エアロビクスやラダーを使った俊敏性の運動(脳トレ)などいろいろ教えてもらえて楽しく運動が続けられています。もう少し男性の仲間が増えると嬉しいのですが……。 (60代 男性)

講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス	9月12日	土曜日 14:00～15:20	日頃の運動不足を解消したい方に！ 週がわりのグルーブトレーニングで、バランスボールやチューブを使った運動などを紹介	各20名	 12,500円
イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」	9月8日	火曜日 19:30～20:50	「これならできそう・・・！」 初めて参加する方でも無理なく行えるエクササイズを紹介。「楽しく 運動」を目指しましょう		
イブニングフィットネス 「エンジョイエクササイズ」	9月9日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動！ サーキットトレーニングやゲームを取り入れた有酸素運動で体力向上・メタボ予防！		
ほぐして鍛える 体幹(コア)フィットネス	9月5日	土曜日 10:00～11:20	「骨盤底筋力」向上を目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう		
フィットネス&アクアトレーニング	9月11日	金曜日 11:00～12:50	「フィットネス60」と合わせて受講 シェイプアップ目的の方は、マシントレーニングの後にプールの運動で消費カロリーをアップしましょう	10名	18,500円

《オススメ講座》

健康的にダイエット！！
イブニングフィットネスα 15回講座

正しい姿勢、正しい運動方法をレクチャー

運動不足や、減量を考えているがきっかけのない方にふれあい健康館の専門スタッフが、ダイエットのお手伝いをします。正しい身体の使い方を覚えて、きれいな姿勢づくりを目指しましょう！少人数で丁寧な運動が行えます。

目指すのは、体重計の数字ではなく、「動ける体づくり、動きやすい体づくり」です。普段の姿勢が、正しい姿勢で立ち振る舞いできるように運動していきましょう！！

姿勢の崩れが腰痛・肩こりの原因に！！



開講日時
定員
対象
受講料
講師

9月11日
毎週金曜日
10人
高校生以上、60歳未満の方
14,000円
健康運動指導士 四宮 希実子

