



令和7年度 運動教室のお知らせ

4-3月(17:30~18:30)



今年度は、通年(月2回)で運動教室を開催します。※先生ごとに色分けしています。

4月 バランスボール

- 【日付】8日(火)・22日(火)
- 【講師】二木 久美子 先生
- 【持物】飲物、動きやすい服装
- 【対象】小学生以上64歳以下(親子可)

ヨガマットとバランスボールを使用しながら、楽しく身体を動かします。

5月 リズムウォーキング

- 【日付】13日(火)・27日(火)
- 【講師】舘 信子 先生
- 【持物】内履き、飲物、タオル
- 【対象】小学生以上64歳以下(親子可)

屋内で音楽に合わせて楽しく身体を動かします♪
体力向上・脂肪燃焼効果あり!

6月 リズムウォーキング

- 【日付】10日(火)・17日(火)

梅雨時期ですが…屋内で行う運動なので、天気
に左右されず続けることができます♪

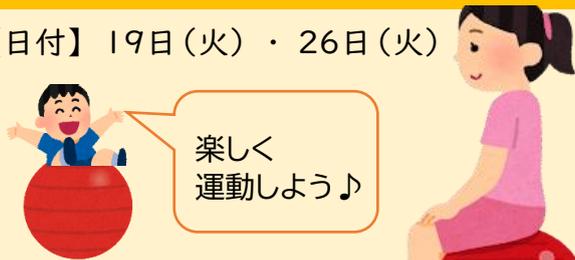
7月 リズムウォーキング

- 【日付】8日(火)・22日(火)

普段のウォーキングよりも多くのカロリーを消費でき、
ストレス解消効果も得られます。

8月 バランスボール

- 【日付】19日(火)・26日(火)



9月 姿勢改善ヨガ

- 【日付】10日(水)・17日(水)
- 【講師】伊藤 愛 先生
- 【持物】飲物、動きやすい服装、タオル
- 【対象】18歳以上64歳以下の方

正しい姿勢・呼吸法でポーズをとることで、姿勢を
改善し体幹を鍛えることができます!

10月 代謝アップヨガ

- 【日付】7日(火)・21日(火)

整えていきましょう!



通常のヨガと比べ、代謝アップ効果の高い動きを
多く取り入れるヨガになります♪

11月 身体のゆがみを整える

- 【日付】4日(火)・18日(火)
- 【講師】佐々木 佳史 先生
- 【持物】飲物、動きやすい服装
- 【対象】18歳以上の64歳以下の方

ストレッチポールを使用し、身体や骨盤のゆがみを
整えます。健康によい足つぼマッサージも実施!

12月 足腰を鍛えるトレーニング

- 【日付】2日(火)・16日(火)
- 【講師】佐々木 佳史 先生
- 【対象】18歳以上64歳以下の方

足腰が弱いと、歩けなくなる・転びやすくなる等、
将来的に介護が必要となるリスクが高まるので
注意が必要です。一緒に鍛えていきましょう!

1月 コンディショニング

- 【日付】14日(水)・28日(水)
- 【講師】稲葉 亮太 先生
- 【持物】飲物、動きやすい服装、タオル
- 【対象】18歳以上64歳以下の方

筋力や柔軟性等をトレーニングし、運動しやすい
状態へ身体のコンディションを整えます!

2月 美ボディメイク

- 【日付】10日(火)・24日(火)
- 【講師】小村 英之 先生
- 【持物】飲物、動きやすい服装、タオル
- 【対象】18歳以上64歳以下の方

お尻を中心としたトレーニングを行うことで、全身
を鍛え整えることができます♪

3月 美ボディメイク

- 【日付】10日(火)・24日(火)

おなか・お尻周りに効果
的にアプローチすることができます♪



全ての教室に、健康手帳・ポイントカードをお持ちください。※初めてのの方は、申込書の記入が必要です。

【申込み・お問い合わせ先】健康みらい課 ☎ 0175-73-7733