

健康体カづくり



セミナー

| 期日 | 内容 | 講師 |
|-------|--|--|
| ①1/17 | ボールで健康体操 (筋力UP) |  (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士 |
| ②1/24 | エアロ&ポティメンテナンス (シェイプアップ・からだの調子を整える) |  フィットネスインストラクター 桜田 正美氏 |
| ③1/31 | 太極拳 (筋力UP・からだの調子を整える) |  太極拳指導者 桃李 可為氏 |
| ④2/7 | ノルティックウォーキング (シェイプアップ) |  (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士 |
| ⑤2/14 | リスム体操 (シェイプアップ) |  ふれあいランド岩手スポーツ 指導グループ 専門指導員 |
| ⑥2/21 | ルーシーダットン (からだの調子を整える) |  日本ルーシーダットン普及連盟 齊藤 直美氏 |
| ⑦2/28 | タオルにぎにぎ体操 (筋力UP) |  (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士 |
| ⑧3/6 | ラテンダンスエクササイズ (シェイプアップ) |  ラテンダンスインストラクター ベラスケス・トレド・ベリー氏 |

全8回の教室ですが、毎回違う健康・体カ作りの運動を行います。
 1種目ごとの参加もできますので、お気軽にご参加ください。



毎週金曜日 時間：13:30～14:30
 会場：矢巾町民総合体育館柔剣道室

参加料(保険代・消費税等含む)

| | | |
|-------------|---------|--------|
| 全8回参加の場合 | 通常 | 5,000円 |
| | 楽々クラブ会員 | 4,500円 |
| | 65歳以上 | 4,000円 |
| 1種目ごとの参加の場合 | 通常 | 1,100円 |
| | 楽々クラブ会員 | 600円 |



参加者特典：体成分測定(13時～)
 ※初回(1/17)と最終日(3/6)に筋肉量や体脂肪率などを測定できます。運動の成果を見るのに最適です。

参加対象：町内に住所又は職場のある一般女性 各回30名
申込み：令和元年12月17日(火)～各開催日の3日前までに参加料を添えて、矢巾町民総合体育館窓口でお申込みください。

【問合せ先】矢巾町民総合体育館(Tel.697-4646)