

2月コース

3月コース

受講生募集



みなさんの健康づくりに適した教室が多くあります。楽しんで、元気になろう！！

教室名	講師	開催日・回数	時間	内容	定員	受講料	持ち物
体リフレッシュヨガ教室 施設改修工事に伴い、多目的ホールが利用できない場合は、コミュニティセンターにて実施します。	鶴飼千代 ・NPO法人沖ヨガ協会講師 ・ホルスティックヘルスコンサルタント1級 ・てのひらセルフケア協会マスターインストラクター	(火曜日) 9回 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17, 24, 31 (木曜日) 2/26	13:30 ~ 15:00	首、肩、腰、手足など体の痛い所の痛みをやわらげ、体の動きを良くする運動です。持病のある方、病後でリハビリ中の方でも出来るやさしい動きです。	15人	4500円	5本指ソックス タオル 飲み物
アクアビクス教室 施設改修工事に伴い、プールが利用できない場合は、多目的ホールにてエアロビクスを実施します。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会公認指導員 ・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員	(水曜日) 7回 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18, 25	19:00 ~ 19:50	リズムに合わせて、水中運動をします。関節への負担が少ない運動です。	20人	3500円	水着 スイミングキャップ
ピラティス教室 施設改修工事に伴い、多目的ホールが利用できない場合は、コミュニティセンターにて実施します。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会公認指導員 ・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	19:15 ~ 20:15	呼吸に合わせてなめらかに体を動かし、体の奥深くにある筋肉を鍛えます。	20人	3500円	運動靴 タオル
かんたんエアロ30 施設改修工事に伴い、多目的ホールが利用できない場合は、コミュニティセンターにて実施します。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会公認指導員 ・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	18:45 ~ 19:15	リズムに合わせて、運動を行います。	20人	3500円	運動靴 タオル
水中運動教室 施設改修工事に伴い、プールが利用できない場合は、教室を中止と致します。尚、2月中旬より再開予定です。受講者様にはご不便をお掛けして申し訳ございません。	施設職員 ・日本スポーツ協会公認スポーツコーチングリーダー	(水曜日) 2/18, 25 3/4, 11, 18 (6回) (火曜日) 2/17 3/3, 10, 17, 24, 31 (6回)	1部 13:30 ~ 14:00 2部 14:20 ~ 14:50 12:00 ~ 12:30	水中運動(ウォーター・エクササイズ)とは、水の特性を利用して水中で行う運動です。自然に有酸素運動ができ、生活習慣病を予防・改善できます。	25人	無料	水着 スイミングキャップ
今日から明日へ 楽しく筋トレ! 施設改修工事に伴い、多目的ホールが利用できない場合は、コミュニティセンターにて実施します。	前田芳美	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	13:20 ~ 14:00	日常生活の中で簡単に出来る筋肉トレーニング・ストレッチです。	15人	3500円	タオル 靴
肩こり・腰痛予防健康体操教室	施設職員 ・日本スポーツ協会公認スポーツコーチングリーダー	(木曜日) 8回 2/5, 12, 19, 26 3/5, 12, 19	1部 11:00 ~ 11:30 2部 13:30 ~ 14:00	肩こり・腰痛に悩まれておられる方にお薦めです。簡単にご家庭で行える体操です。 ご希望により午前の部を追加致しました。	20人	無料	運動靴 タオル 水分
親子で楽しむサッカー教室 施設改修工事に伴い、多目的ホールが利用できない場合は、中止いたします。	施設職員 ・日本サッカー協会公認指導員	(土曜日) 3回 2/7, 14 3/21	10:30 ~ 11:15	親子でスキンシップを図りながら、楽しくサッカーを学べます。 尚、お子様の対象年齢は、3歳~6歳とします。	15組	無料	運動靴 タオル 水分

上記の他に1回400円の施設利用料が必要です。

申し込みは午前10時より電話、又は山岡健康増進センターで受け付けします。

市内、市外を問わず申し込みを受け付けます。

申し込み後の開催通知はしませんので、ご了承願います。

問い合わせ: **山岡健康増進センター 0573-56-4066**

会館時間: 平日 : 午前10時から午後9時 休館日: 毎週月曜日(但し月曜日が祝日の場合は翌日が休館)
: 土日祝日 : 午前10時から午後5時

お申し込み開始日

1月21日(水) = アクアビクス・ピラティス・エアロビ
水中運動教室(水曜日)・肩こり、腰痛
今日から明日へ楽しく筋トレ!・親子
サッカー

1月20日(火) = 水中運動教室(火曜日)
リフレッシュヨガ
定員になり次第締め切ります。