

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                       |
|--|--|--|---|---|-----|-------|---------------------------|
| <b>体リフレッシュヨガ教室</b><br>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。                              | <b>鵜飼千代</b><br>・NPO法人沖ヨガ協会講師<br>・ホルスティックヘルスコンサルタント1級<br>・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<br>2/3、10、17<br>3/3、10、17、24、31<br><br>(木曜日)<br>2/26                            | 13:30<br>～<br>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<br><br>タオル<br>飲み物 |
| <b>アクアビクス教室</b><br>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。                                 | <b>笹木美穂</b><br>・日本スポーツ協会公認指導員<br>・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員                         | (水曜日) 7回<br>2/4、18、25<br>3/4、11、18、25  | 19:00<br>～<br>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<br>スイミングキャップ           |
| <b>ピラティス教室</b><br>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。                                  | <b>笹木美穂</b><br>・日本スポーツ協会公認指導員<br>・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員                         | (金曜日) 7回<br>2/6、13、20、27<br>3/6、13、27  | 19:15<br>～<br>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<br>タオル                |
| <b>かんたんエアロ30</b><br>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。                                | <b>笹木美穂</b><br>・日本スポーツ協会公認指導員<br>・PMA 社団法人国際ピラティス協会公認指導員                         | (金曜日) 7回<br>2/6、13、20、27<br>3/6、13、27  | 18:45<br>～<br>19:15   | リズムに合わせて、運動を行います。   | 20人 | 3500円 | 運動靴<br>タオル                |
| <b>水中運動教室</b><br>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。<br>受講者様にはご不便をお掛けして申し訳ございません。 | <b>施設職員</b><br>・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)<br>2/18、25<br>3/4、11、18、25<br>(6回)<br><br>(火曜日)<br>2/17<br>3/3、10、17、24、31<br>(6回) | 1部 13:30<br>～<br>14:00<br>2部 14:20<br>～<br>14:50<br><br>12:00<br>～<br>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<br>スイミングキャップ           |
| <b>今日から明日へ<br/>楽しく筋トレ！</b><br>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。                      | <b>前田芳美</b>  | (金曜日) 7回<br>2/6、13、20、27<br>3/6、13、27  | 13:20<br>～<br>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<br>靴                  |
| <b>肩こり・腰痛予防健康<br/>体操教室</b>   | <b>施設職員</b><br>・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<br>2/5、12、19、26<br>3/5、12、19、26   | 1部 11:00<br>～<br>11:30<br>2部 13:30<br>～<br>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。<br><b>ご要望により午前の部を追加致しました。</b>  | 20人 | 無料    | 運動靴<br>タオル<br>水分          |
| <b>親子で楽しむサッカー<br/>教室</b><br>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。                                  | <b>施設職員</b><br>・日本サッカー協会公認指導員  | (土曜日) 3回<br>2/7<br>3/21、28   | 10:30<br>～<br>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。 <b>尚、お子様の対象年齢は、3歳～6歳とします。</b>           | 15組 | 無料    | 運動靴<br>タオル<br>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。