

前宿ふれあいスポーツクラブ 特別コース活動予定表

	曜日	会場	時間	7月 July	8月 August	9月 September
ハタヨガ	火	スポーツコミュニティセンター	14:00~15:00	5, 12, 26	2, 9, 23	6, 13, 27
	金		10:00~11:00	1, 15, 29	5(体), 19(体), 26	2(体), 9, 16(体), 23, 30
リフレッシュ体操	火	スポーツコミュニティセンター	10:00~11:00	5, 12, 26	2, 9, 23	6, 13, 27
	水		14:00~15:00	6, 13, 20, 27	3, 10, 24, 31	7, 14, 21, 28
エアロビクス	木	スポーツコミュニティセンター	10:00~11:00	7, 14, 21, 28	4, 11, 25	1, 8, 15, 22, 29
ロコモ体操	木	スポーツコミュニティセンター	14:00~15:00	7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29
健康体操	金	スポーツコミュニティセンター	14:00~15:00	1, 8, 15, 22, 29	5, 19, 26	2, 9, 16, 30

※特別コースは年齢、体力に関わらずどなたでもマイペースで行えます。

【参加者各位へ】

☞お子様の同伴はご遠慮ください。

☞開始時間を遵守し、準備と後片付けをみなさんで協力して行ってください。

☞日程が変更になる場合もございます。ご了承ください。

☞クラブは会員による自主運営を目標としています。
クラブの運営にご理解・ご協力・ご参加をお願いします。

【問い合わせ先】

前宿ふれあいスポーツクラブ（銚子市体育館）

TEL 0479-24-9559

新しい生活様式を考えた活動をしましょう！



☆☆コース紹介☆☆

【ハタヨガ】

心と体の原動力である「気」を重視してハ＝「太陽・吸う息」タ＝「月・吐く息」のふたつをコントロールし、ゆっくりと体を伸ばし、力強い動きとリラクゼーションの調和に意識を向け一つ一つのポーズをゆっくりと丁寧に言いながら呼吸に意識を向け、集中力や自己の内面への意識を高めていきます。自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えていきます。

【リフレッシュ体操】

ゆっくりとした音楽に合わせて軽度（簡単）な運動で健康を維持するクラスです。ストレッチや筋力トレーニングを行い体のバランスを整えます。血行を促進させ、冷え、むくみ、肩こり予防に効果があります。

【エアロビクス】

音楽に合わせて「歩く」動きを中心とした身体への負担の少ないクラスで、動きも簡単ですので安心して初めての方も参加出来ます。

全身の筋肉を使い、気になる部分のトレーニングもすることで太りにくい身体を目指します。一緒に楽しみながら骨強化、筋力アップ、シェイプアップをしていきましょう。最後にはカラダとココロをほぐすリラックスストレッチを行います。

【ロコモ体操】

ロコモ＝ロコモティブシンドローム＝運動器症候群（ひざ痛や骨粗しょう症など骨・筋肉・関節などの機能が低下すること）そんなロコモにならないように、家庭でもできる簡単な筋トレ、バランス運動、ストレッチ、エアロビクス、ラジオ体操などを楽しく行います。体のほぐし方も覚えましょう。

【健康体操】

ストレッチを中心に筋トレ、脳トレ、リズムエクササイズを行うクラスです。静的・動的なストレッチや、浴用タオルなどの手具を使い、筋肉のこりをほぐし柔軟性を高めていきます。