

益城町保健福祉センターはぴねす

ゆるっと!

気軽に!

リフレッシュ!

夜間運動講座

対象 : 18歳以上の益城町民の方
定員 : 各回10名
申込 : 11/10(月) 午前9時からロゴフォームで受付開始 →
※定員到達または開催前日午後5時締切

参加費 : 無料

開催場所 : 益城町保健福祉センターはぴねす 2階研修室

持参物 : 飲み物(水分補給用)、室内用シューズ、タオル

申し込みは
こちら!



動きやすい服装で
お越しください

単発で
参加可能!

開催日時

講座名

講座内容

①	11/26	水 19時~ 20時	からだ整うストレッチ	ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ! ストレッチで心地よく体を整えましょう。
②	12/3		自分のからだを知ろう! 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って、自分の体を知りましょう。結果説明や筋トレミニ講座付きです。
③	12/10		いすに座って楽しく運動! ララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動+筋トレ。イスに座って行うので運動初心者や膝痛がある人も楽しく参加できます。
④	12/17		音楽に合わせて楽しく汗をかこう!やさしいエアロ	音楽のリズムに合わせて踊るやさしいエアロビックダンス。楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消!
⑤	1/14		からだ引き締め! やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫!ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理なく体を引き締めましょう。
⑥	1/28		からだ整うストレッチ	ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ! ストレッチで心地よく体を整えましょう。
⑦	2/4		からだ引き締め! やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫!ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理なく体を引き締めましょう。
⑧	2/18		いすに座って楽しく運動! ララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動+筋トレ。イスに座って行うので運動初心者や膝痛がある人も楽しく参加できます。
⑨	3/4		音楽に合わせて楽しく汗をかこう!やさしいエアロ	音楽のリズムに合わせて踊るやさしいエアロビックダンス。楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消!
⑩	3/18		自分のからだを知ろう! 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って、自分の体を知りましょう。結果説明や筋トレミニ講座付きです。