

2016
10月号

県体だより



アクセス

JR宇都宮駅西口バス乗り場 ①・② から、
「清住・細谷」行き→「県体育館前」下車。

(公財) 栃木県体育協会 栃木県体育館

〒320-0057 宇都宮市中戸祭 1-6-3

TEL 本館 028-622-4201 プール館 028-622-4204

スポーツ教室紹介



～ズンバ～

ズンバは、メレンゲ・サルサ・クンビア・レゲトンなど、世界の様々な音楽に合わせてダンスエクササイズしていくクラスです。

体力に自信がない人でも始められ、心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果があります！



～健康ヨガ教室～

ヨガは、年齢関係なく誰にでも無理なく継続できます。気持ちよく自分のペースで呼吸やポーズを行います。

筋肉の過緊張をほぐし、自律神経をととのえるなどの効果があります。

～バレトン～

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を取り入れたプログラムです。

関節に負担をかけずに誰でもでき、脂肪燃焼やインナーマッスルを鍛えることでバランスの良い身体を作ることができます！

～健康楽のリストレッチ～

ストレッチは、身体を柔軟にするだけでなく、全身の血行を良くしたり、基礎代謝を上げたりなど様々な効果があります。

日頃のストレスや運動不足を感じている方、美しい身体作りを目指しましょう！

～呼吸を感じる、ゆったりピラティス～

深い呼吸法で体の奥まで酸素を巡らせましょう！代謝アップや血行促進、シェイプアップなど効果があります。

目、髪、お肌がさらに艶っぽくなる効果も期待できます！

～太極拳～

太極拳は、心肺機能が向上し、血流が良好に保たれ、ホルモンの分泌が促され、自己治癒力への効果があります。一生を通じて楽しむことができ、少しずつ上達の達成感を得られ、生きがい作りとして楽しめます。

平成29年度(28年度実施)栃木県体育館専用利用調整会議における 関東大会規模以上の専用利用希望申込みについて

関東大会(原則として都道府県予選を実施し、都道府県の代表として出場する大会であり、各競技における都道府県連盟が主催、共催しているもの)以上の専用利用を希望する団体は、体育館までお問い合わせください。

お問い合わせの際に、団体名・責任者・電話番号・送付先住所等を伺いますのであらかじめご了承ください。

資料を10月上旬から配布いたします。

資料配布	平成28年10月上旬～(関東大会規模以上のみ)
申し込み期限	平成28年10月24日(月)【必着】 (関東大会規模以上のみ)

※ 関東・全国規模以外の大会及び定期利用等の専用利用希望申込みにつきましては、11月中旬頃に資料を配布いたします。

