

# 2013 今市青少年 スポーツセンター スポーツ教室ガイド

春・秋季の  
レッスン  
紹介



## エアロビクス | インストラクター 伊藤佳代子先生

皆様こんにちは！インストラクター伊藤佳代子です。久しぶりに今市青少年スポーツセンターに戻って参りました。再度のご縁に感謝を込めて…レッスンでは、初心者の方でも楽しんでいただけるような内容

で、簡単なダンススタイルやボクササイズ等を取り入れて心と身体が踊るような1時間を皆様と一緒に楽しみたいと思います。皆様から託された貴重な1時間が日常生活のエネルギーになることを願って…  
☆今を感じ今を楽しもう☆



春季は4月4日、秋季は8月1日から  
受付スタート!! [期日・料金等は裏面]

## ヨガ | 国際ヨガ協会 豊田京子先生

2005年の秋季からヨガの講座が始まり、今年で9年目を迎えます。ヨガは誰にでもできます。ヨガのポーズ、アーサナは、身体をくまなく動かすこと



によって筋肉と関節、背骨と骨格全体をストレッチし、調整します。すると心身の緊張がほぐれ、活力が湧いてきます。また「プラナーヤマ」と呼ばれるヨガの呼吸法によって、身体に生命力がみなぎり、心がコントロールしやすくなり、気持ちが落ち着いて爽やかになります。みなさんぜひ体感してみてください。



## 骨盤リセット | PTC認定パーソナルトレーナー 健康運動実践指導者 赤羽根清美先生

「骨盤リセット=骨盤を正しい状態にする」そのためには骨盤だけではなく、骨盤に関わる背骨や股関節、そしてそれらを支えている筋肉が今現在どういう状態なのか？正しく使われているのか？動きづらい

のはどうして？など、ご自分の身体を知ることも大切です。「疑問と不安」を「納得と安心」に変えて、日常生活が楽しく過ごせるよう骨盤と心のリセットのお手伝いをさせていただきます。安心してご参加ください♡



## ビューティーピラティス



ピラティス&フロービューティー  
ワークアーティスト  
HARU先生



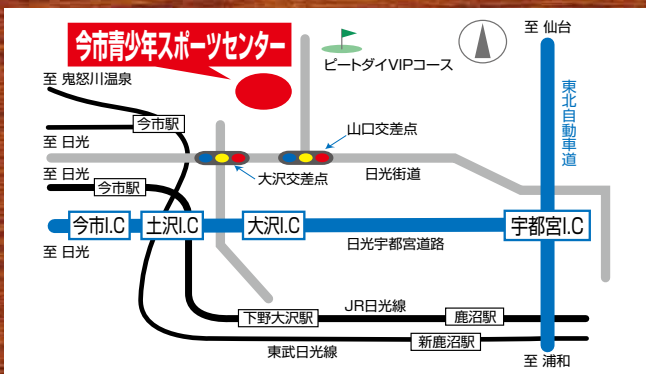
深い呼吸で、体の内側の筋肉を刺激し、自律神経を整えていきます。

全身の骨や筋力のバランスが調整されますので、常に美しい姿勢が保てるようになります。日常の疲れを癒し、楽しく鍛えていきましょう。

お申し込み・お問い合わせは…

(公財)栃木県体育協会  
今市青少年スポーツセンター  
TEL 0288-26-1155

日光市根室 609-1  
(受付時間 9:00~17:00)





冬季の  
レッスン  
紹介

11月コースは10月3日、12月コースは11月5日から  
受付スタート!!

[期日・料金等は下表]



キッズスケート  
センターよりコメント

キッズスケート教室は11月コースと12月コースに分かれ、各6回ずつ実施します。この教室では、当センター職員の指導のもと、初心者の小学1年生から3年生を対象に、スケートの基本となる立ち方、歩き方、滑り方、止まり方などをゆっくりと学習します。普段はなかなかできない基本的なスケートイングをじっくりと学ぶとともに、学校の枠を超えた友達と交流できるのも魅力的です。皆様のお申し込みをお待ちしています。

スポーツ教室日程表

	種目	対象	実施期間	時間	場所	参加料	用意するもの
春秋 デー	エアロビクス	フリー	5/15~7/17 9/4~10/30 (10/16休) 毎週水曜日	10:30~ 11:30	体育館	1回350円 フリーパス有	ヨガマットor バスタオル 飲み物 体育館シューズ
	ヨガ	一般男女 35名	5/16~7/18 9/5~10/24 毎週木曜日	10:30~ 11:45	大研修室	春 3,000円 秋 2,400円	ヨガマットor バスタオル 飲み物
	骨盤リセット	一般男女 35名	春教室 4/19・26 5/17・24・31 6/14・21・28 7/12・19 秋教室 8/23・30 9/13・20・27 10/11・18・25 各金曜日	10:30~ 11:30	大研修室	春 3,000円 秋 2,400円	ヨガマットor バスタオル 飲み物
春秋 ナイト	ピラティス	一般男女 35名	5/15~7/17 9/4~10/30 (10/16休) 毎週水曜日	19:30~ 20:30	大研修室	春 3,000円 秋 2,400円	ヨガマットor バスタオル 飲み物
冬	キッズスケート (11月)	小学 1~3年生の 初心者 各月30名 先着順	11/8~27 毎週水金曜日	16:30~ 18:00	スケートリンク	両コースとも 3,000円 貸靴250円/回	手袋着用 (ヘルメット) 肘あて 膝当て 貸出有
	キッズスケート (12月)		12/4~12/20 毎週水金曜日				

開催日注意!