

今市青少年スポーツセンター

スポーツ教室 ガイド 2014

春 秋

レッスン紹介 季



エアロビクス

アスリエデュケーションアカデミー
リズムスクール出身
ダンスエアロインストラクター

伊藤佳代子先生

2014年も引き続き担当させていただく
ことになりました。どうぞよろしくお願い致
します。

レッスンでは、シンプルなステップ中心で呼吸を意識しながら全身
をしっかり動かします。簡単なダンススタイル、ボクサも入れてレッス
ンにスパイスを与えながら心と身
体が踊る時間をお届けします♡ラ
ストにバランスストレッチ、リラク
ゼーションで心地よくファイナル…このレッスンが皆様の笑顔=
生活のエネルギーになります様、
サポートさせていただきます♡



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10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「プラーナーヤーマ」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

骨盤リセットを担当します赤羽根清美です。
『腰の痛みや膝の痛みから解放された
い!!』そんな方のための骨盤リセットで
す。痛みは体のサインです!日常生活の動

きのクセや加齢などで歪んで
いく体のバランスを整えてあ
げましょう。

今年で4年目になりました
『骨盤リセット』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

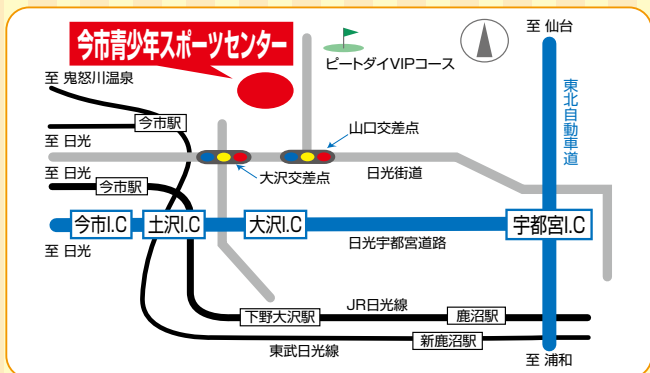
HARU先生



行き渡り、自律神経を整える効果も期待できます。楽しく鍛えて、健康、美肌を維持していきましょう。



ピラティスとは、体幹を鍛え
るエクササイズです。背骨や骨
盤の周りの筋肉を鍛え、美しい
姿勢を保てる体を作ります。ま
た、深い呼吸を入れながら動く
ので、体のすみずみまで酸素が



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

レッスン 紹介 季

今市青少年スポーツセンター

スポーツ教室ガイド 2014

10月1日から受付スタート!! [期日・料金等は下表]

キッズスケート



キッズスケート教室は平成26年度は1コースの8回実施します。この教室では、当センター職員の指導のもと、初心者の方の小学1年生から3年生までを対象に、スケートの基本となる立ち方、歩き方、滑り方、止まり方などのスケーティング技術はもちろん、スケートの楽しさをじっくりとたっぷりと学ぶとともに、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 デイ	エアロビクス	フリー	5/14~7/16 9/3~10/29 (10/15休) 毎週水曜日	10:30~ 11:30	体育館	1回350円	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	5/15~7/18 9/4~10/23 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 4/18・29 5/9・16・23・30 6/13・20・27 7/11 秋教室 8/29 9/12・19・26 10/10・17・24・31 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	ビューティー ピラティス	一般男女 40名	5/14~7/16 9/3~10/29 (10/15休) 毎週水曜日	19:30~ 20:30	体育館	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	小学 1~3年生の 初心者 各月30名 先着順	11/21~12/17 毎週水金曜日	16:30~ 18:00	スケートリンク	4,000円 貸靴250円/回	手袋着用 (ヘルメット) 肘あて 膝当て 貸出有

定員増加!

会場変更注意!

開催日程変更!