

春・秋季のレッスン紹介

春季は4月1日、
秋季は8月1日から

受付
開始!

今市青少年スポーツセンター

スポーツ 教室ガイド ≡2022≡

美温活

リンパストレッチ

皆さん日頃体温が低く手足やカラダの冷えを感じていませんか?このクラスは冷えに効くツボやリンパを流して体温を上げるエクササイズです。美温活でこころとカラダを芯から温めて体調を良くしていきましょう。



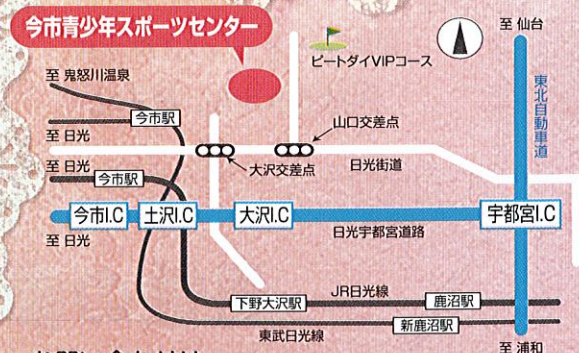
JWI認定インストラクター
影山 靖代 先生

ピラティス

ピラティスでは、体に無理なく筋肉をつける事が出来ます。筋肉量が増えると、脂肪の燃焼率もUPします。また、新陳代謝がスムーズになり、お肌も艶っぽく潤ってきます。心も体も、ますます美しくなります。



ピラティスインストラクター
HARU 先生



●お問い合わせは…

(公財)栃木県スポーツ協会

今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1

TEL 0288-26-1155

(受付時間 9:00~17:00)

[期日・料金等は裏面]

スポーツ教室開催日程

春季は4月1日、
秋季は8月1日から

受付
開始!

春秋昼



春秋夜



美温活リンパストレッチ	種 目	ピラティス
定員30名	定 員	定員60名
5/11~7/13 9/7~11/16 ※10/5は除きます。 毎週水曜日	実 施 期 間	5/12~7/14 9/1~11/17 ※10/6,11/3は除きます。 毎週木曜日
10:30~11:30	時 間	19:30~20:30
大研修室	場 所	体育館
春 3,000円 秋 3,000円	参 加 料	春 3,000円 秋 3,000円
ヨガマット or バスタオル 汗拭きタオル、飲み物	参加者持物	ヨガマット or バスタオル 汗拭きタオル、飲み物

*全教室、事前申し込みが必要です

男性の参加も大歓迎です!!
お気軽にお問い合わせください。

*未成年者のみ、教室に参加されない未成年者を連れての参加はご遠慮ください。

参加希望の場合は、保護者同伴の場合に限り未成年者の参加は可能です。但し参加料は通常料金です。

*新型コロナウイルス感染防止対策により、開催出来ない場合もございます。