

今市青少年スポーツセンター スポーツ教室 ガイド 2023

春・秋季の
レッスン紹介

春季は4月1日、**受付開始**
秋季は8月1日から

筋力アップトレ&美温活

人生100年時代♪健康に自立した生活を送るためには体力、気力、筋力が必須!ペットボトル2個あれば自宅でカンタンに出来るトレーニングをお伝えします。そして「冷えは万病のもと」冷え改善のセルフケアプログラム「筋力アップトレ&美温活」で温活して免疫力アップ、代謝アップを目指しましょう♥

JWI認定インストラクター
影山 靖代 先生



ピラティス



ピラティスは、背骨を中心とした全身の関節を動かす運動です。そして、呼吸とカラダの使い方により、目に見えない大切な筋肉を動かす事で、筋力アップと共に姿勢の改善、便秘や尿漏れの予防改善なども期待できます。人生100年時代!自分のカラダを健康に保つ事がとても大切と感じている全ての方に参加していただけたら嬉しいです。

ピラティスインストラクター
HARU 先生

●お問い合わせは…

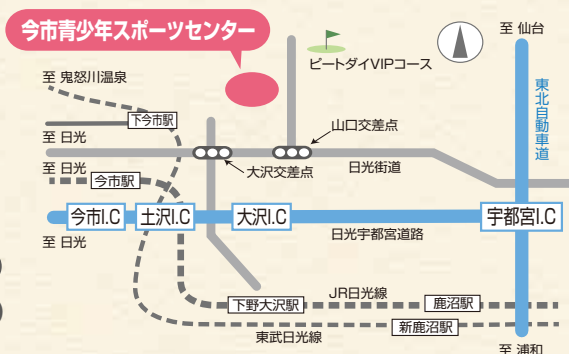
(公財)栃木県スポーツ協会

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

春秋
昼



春季は4月1日、
秋季は8月1日から

受付
開始

春秋
夜



筋力アップトレ& 美温活	種 目	ピラティス
定員30名	定 員	定員60名
5/10~7/12 9/6~11/8 毎週水曜日	実 施 期 間	5/11~7/13 9/7~11/9 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

男性の参加也大歓迎です!!
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。