

受付開始 >>>

春季教室 4月1日~

秋季教室 8月1日~

冬季教室 11月1日~

今市青少年スポーツセンター

スポーツ教室ガイド2024

春 秋 冬 季のレッスン紹介



温活けんこう体操

「冷えは万病のもと」いま話題の「温活」ってご存じですか？
軽いストレッチ、筋トレすることで体温が上がってカラダは
驚くほど元気になれます。この講座で一緒に楽しく運動
し、体温を上げて健康なカラダを手に入れましょう♡

美温活リンパストレッチ協会マスター講師 JWI認定インストラクター
影山 靖代 先生



ピラティス・春／秋

背骨、骨盤を中心に体全体を整えていくエクササイズです。
肩こり、腰痛など、体調に不安がある方も無理なく動ける
内容となっております。安心してご参加ください。



ピラティスインストラクター
HARU 先生



骨盤底筋ケアピラティス・冬

4つあるうちのインナーユニットの1つである、骨盤底筋
にフォーカスするクラスです。年代を問わず、さまざま
な理由で起こると言われている尿もれの改善に効果的で
す。他にも姿勢改善、ヒップアップ、膣のゆるみ改善、
便秘改善などさまざまなメリットがございます。筋肉痛
を残さず、無理なく動いていただける内容となっております。
是非安心してご参加ください。

●お問い合わせは…

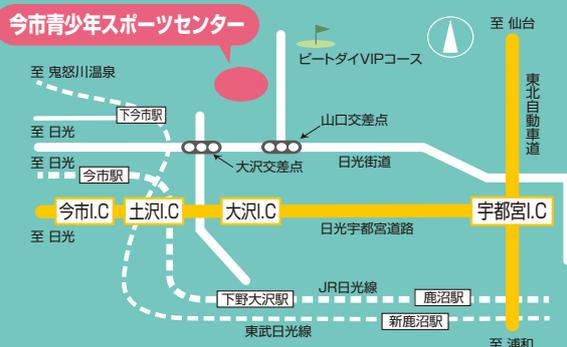
(公財)栃木県スポーツ協会

今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1

TEL0288-26-1155

(受付時間 9:00~17:00)



「期日・料金等は裏面」

受付開始>>>

春季教室 4月1日~

秋季教室 8月1日~

冬季教室 11月1日~

スポーツ教室開催日程

春秋
昼



春秋
夜



冬夜



種 目	温活けんこう体操	ピラティス	骨盤底筋ケア ピラティス (冬)
定 員	定員30名	定員60名	定員30名
期間・回数	5/8~7/10 9/4~11/13 *10/30は除きます 毎週水曜日 全10回	5/9~7/11 9/5~11/7 毎週木曜日 全10回	12/5~2/13 *1/2は除きます 毎週木曜日 全10回
時 間	10:30~11:30	19:30~20:30	19:00~20:00
場 所	大研修室	体育館	大研修室
参 加 料	春 3,000円 秋 3,000円	春 3,000円 秋 3,000円	冬 3,000円
持 ち 物	ヨガマット 又は バスタオル 飲み物	ヨガマット 又は バスタオル 飲み物	ヨガマット 又は バスタオル 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。

*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。

*未成年者の参加は、保護者同伴の場合に限り可能です。但し参加料は通常料金です。