

今市青少年スポーツセンター

スポーツ 教室ガイド 2025

春 秋 冬 季
のレッスン紹介

楽しく運動して健康に!!

[期日・料金等は裏面]→

温活けんこう体操 春 秋

「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ります。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

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~

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…

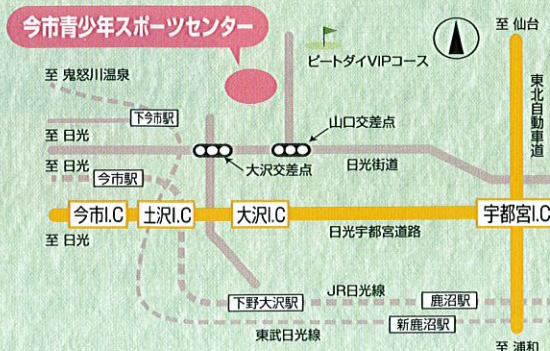
(公財)栃木県スポーツ協会

今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1

TEL 0288-26-1155

(受付時間 9:00~17:00)



スポーツ教室開催日程

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～

種目	温活けんこう体操 春秋/昼 	ピラティス 春秋/夜 	骨盤底筋ケア ピラティス 冬/夜 
定員	定員30名	定員60名	定員30名
期間・回数	5/7～7/9 9/3～11/5 毎週水曜日 全10回	5/8～7/10 9/4～11/6 毎週木曜日 全10回	12/4～2/12 ※1/1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。
*教室開催中に撮影した写真等については、栃木県スポーツ協会での活動報告や広報活動等に使用することがあります。