令和6年度ユウケイ武道館

スポーツ教室

毎週水曜日10:00～11:00

骨盤底筋ピラティス

4月10日～
7月10日

休講日 6月5日

HARU先生

ダンスエクササイズ&ストレッチ

7月17日～
9月11日

休講日 7月31日/8月21日

坂内先生

バレトン

9月18日～
12月18日

講師が変わる日があります。

鈴木先生

美温活

1月8日～
3月12日

影山先生

事前予約不要！ 当日9:45頃会場へお越しください。

参加費 1回500円
持ち物 ヨガマット

会場 ユウケイ武道館
第二道場

公益財団法人栃木県スポーツ協会
☎028-680-7771

令和６年度ユウケイ武道館スポーツ教室 開催要項

1　主　　催　　公益財団法人 栃木県スポーツ協会

2　目　　的　　〇ライフステージに応じたスポーツ・レクリエーション活動の推進と充実
（１)高齢者が取り組みやすいスポーツ・レクリエーション活動の普及・促進
（２)子育て中の世代が気軽にスポーツに親しめる環境づくりの促進
〇スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康増進
（１)仲間同士で身体を動かす取組等による健康意識の向上
（２)運動習慣の定着を通した生活習慣病の発症予防の推進

3　期　　日【骨盤底筋ピラティス】
①４/10(水)　②４/17(水)　③４/24(水)　④５/１(水)　⑤５/８(水)
⑥５/15(水)　⑦５/22(水)　⑧５/29(水)　⑨６/12(水)　⑩６/19(水)
⑪６/26(水)　⑫７/３(水)　⑬７/10(水)
【ダンスエクササイズ＆ストレッチ】
①７/17(水)　②７/24(水)　③８/７(水)　④８/14(水)　⑤８/28(水)
⑥９/４(水)　⑦９/11(水)
【バレトン】　①９/18(水)　②９/25(水)　③10/２(水)　④10/９(水)　⑤10/16(水)
⑥10/23(水)　⑦10/30(水)　⑧11/６(水)　⑨11/13(水)　⑩11/20(水)
⑪11/27(水)　⑫12/４(水)　⑬12/11(水)　⑭12/18(水)
【美温活】　①１/８(水)　②１/15(水)　③１/22(水)　④１/29(水)　⑤２/５(水)
⑥２/12(水)　⑦２/19(水)　⑧２/26(水)　⑨３/５(水)　⑩３/12(水)
〔時　間〕10:00～11:00

4　会　　場　　ユウケイ武道館 第２道場（〒321-0152 宇都宮市西川田 4-1-1）

5　講　　師　　【骨盤底筋ピラティス】HARU 先生
【ダンスエクササイズ＆ストレッチ】坂内ひろみ先生
【バレトン】鈴木玲子先生
【美温活】影山靖代先生

6　参 加 料　　500 円／回（傷害保険料含む）

7　申込方法　　当日、会場での申し込み（事前申し込み等不要）
受付時間９時 45 分から 10 時 00 分まで

8　注意事項　　・主催者が傷害保険に加入しますが、健康に十分注意して参加してください。
・疾患をお持ちの方、高齢者や妊娠中の方は、予め主治医に相談してからご参加ください。
・教室開催中の貴重品取り扱いについては、参加者の責任において行ってください。
・ヨガマットまたは、バスタオルをご持参ください。
・教室開催中の映像、写真、記事、記録等の取扱いは主催者に属します。