

令和3年度栃木県スポーツ協会 スポーツ教室案内



11月～12月



火曜日・金曜日

カラダを動かそう!

場所: **ユウケイ** 武道館第2道場 料金: 1回500円

美温活

リンパストレッチ

時間 10:00～11:00

期日 11/19(金)・26(金)・30(火)

12/3(金)・10(金)・14(火)・17(金)・21(火)

※原則裸足・運動できる服装でご参加ください
※汗ふきタオル持参・ヨガマット・白湯

講師:

影山靖代



皆さん日頃体温が低く手足の冷えを感じて
いませんか?

このクラスは冷えに効くつぼやリンパを流
して全身の血流を良くして体温を上げてい
きましょう。

病気やウイルスからカラダを守る免疫力を
アップさせて体調を良くしていきましょう。

バレトン



時間 18:30～19:30

期日 11/19(金)・26(金)・30(火)

12/3(金)・10(金)・14(火)・17(金)・21(火)

※ヨガマットかバスタオル持参

講師:

鈴木玲子

月井恭子



フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要
素を取り入れたプログラムです。

筋力、柔軟性、心と体の融合を得るこ
とができる、どなたでもOKなエクササイズ
です。

「お問い合わせ」

(公財) 栃木県スポーツ協会

〒321-0152

宇都宮市西川田4-1-1

TEL: 028-680-7771



ユウケイ武道館には
北第3駐車場が一番近
いです。

