

週1回 90分

定員 20 人!! 参加費無料

保健相談センター

# 心も体も超リフレッシュ おとなの運動教室

いくつになっても輝ける体づくり 今こそ自分の体と向き合おう!

健康な毎日に運動は大切!! 分かっているけど、「何をどれだけすれば効果が出るの?」「一人じゃ続かない...」「運動はどこまでできるの?」とお考えのあなた。2024年こそ、「おとなの運動教室」をご活用ください!!

### 村の運動教室の5大メリット

- ①筋肉量・基礎代謝量 UP、体脂肪減少
- ②村内外多方面でご活躍の講師による教室が無料
- ③3ヵ月に1度の体組成測定が無料
- ④参加した人だけが学べる各種運動の効果
- ⑤参加ポイントで豪華特典ゲット

時間帯	教室名 及び 教室内容	日程 詳細は裏面
昼の部 14:00~ 15:30	<b>脂肪燃焼ヨガ教室</b> ...基礎代謝向上を目指す	7月8日、9月9日 11月25日
	<b>美姿勢教室</b> ...関節を元の位置に戻し、姿勢のゆがみを直す(定員10人)	8月19日、10月7日
夜の部 18:00~ 19:30	<b>マッスルズコンディショニング教室</b> ...インナーマッスルを鍛える	4~7月、計7回
	<b>5歳若返り!!筋力UP教室</b> ...自重を用いた筋トレで筋力UPを目指す	5~11月、計12回
	<b>バランスボール教室</b> ...体幹を鍛えながら筋トレやストレッチを行う	5~11月、計4回
	<b>コンディショニングトレーニング教室</b> ...筋力、パワー、柔軟性、すべての要素を鍛える	8~3月、計12回
	<b>健康ダンス教室</b> ...ダンスで、脳と体を鍛える 親子で参加可(小学生以上)	8~3月、計8回
	<b>エアロビ教室</b> ...心肺機能に負荷をかけ、体力の向上を目指す	10~2月、計4回

## ~申し込みは簡単 3ステップ! 裏面要確認~

お好みの教室を選ぶ

保健相談センターに  
申し込み事項\*を連絡

ヨガマット\*・健康づくり  
ポイントカードを持参し参加

- ・申し込み事項  
「氏名」「生年月日」「連絡先」「参加希望教室名」  
「希望体組成測定日」
- ・保健相談センター  
電話 0175-72-2794  
メール 右記 QR コードよりメールを送信
- ・ヨガマットをお持ちにならない方は、  
レンタル可能です。ご相談ください。



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1月	1水	1土	1月	1木 筋力UP・体組成	1日	1火 ダンス	1金	1日	1水	1土	1土
2火	2木 筋力UP・体組成	2日	2火	2金	2月 コンディショニング	2水	2土	2月 コンディショニング	2木	2日	2日
3水	3金	3月	3水	3土	3火 ダンス	3木	3日	3火	3金	3月	3月 コンディショニング
4木	4土	4火	4木 筋力UP	4日	4水	4金	4月	4水	4土	4火 ダンス・体組成	4火
5金	5日	5水	5金	5月 コンディショニング	5木	5土	5火	5木	5日	5水	5水
6土	6月	6木 筋力UP	6土	6火	6金	6日	6水	6金	6月	6木	6木
7日	7火	7金	7日	7水	7土	7月 美姿勢(昼)	7木 筋力UP・体組成	7土	7火 ダンス	7金	7金
8月	8水	8土	8月 脂肪燃焼ヨガ(昼)	8木	8日	8火	8金	8日	8水	8土	8土
9火	9木 マッスル	9日	9火	9金	9月 脂肪燃焼ヨガ(昼)	9水	9土	9月	9木	9日	9日
10水	10金	10月	10水	10土	10火	10木 筋力UP	10日	10火 ダンス	10金	10月 コンディショニング	10月
11木	11土	11火	11木 マッスル	11日	11水	11金	11月 コンディショニング	11水	11土	11火	11火 ダンス・体組成
12金	12日	12水	12金	12月	12木 バランスボール	12土	12火	12木	12日	12水	12水
13土	13月	13木 マッスル	13土	13火	13金	13日	13水	13金	13月	13木	13木
14日	14火	14金	14日	14水	14土	14月	14木 バランスボール	14土	14火	14金	14金
15月	15水	15土	15月	15木	15日	15火 エアロビ	15金	15日	15水	15土	15土
16火	16木 筋力UP	16日	16火	16金	16月	16水	16土	16月 コンディショニング	16木	16日	16日
17水	17金	17月	17水	17土	17火	17木	17日	17火	17金	17月 コンディショニング	17月 コンディショニング
18木	18土	18火	18木 バランスボール	18日	18水	18金	18月	18水	18土	18火	18火
19金	19日	19水	19金	19月 美姿勢(昼)	19木	19土	19火 ダンス	19木	19日	19水	19水
20土	20月	20木 筋力UP	20土	20火	20金	20日	20水	20金	20月 コンディショニング	20木	20木
21日	21火	21金	21日	21水	21土	21月	21木	21土	21火	21金	21金
22月	22水	22土	22月	22木 筋力UP	22日	22火	22金	22日	22水	22土	22土
23火	23木 マッスル	23日	23火	23金	23月	23水	23土	23月	23木	23日	23日
24水	24金	24月	24水	24土	24火	24木	24日	24火 エアロビ	24金	24月	24月 コンディショニング
25木 マッスル・体組成	25土	25火	25木 マッスル・体組成	25日	25水	25金	25月 脂肪燃焼ヨガ(昼)	25水	25土	25火 エアロビ	25火
26金	26日	26水	26金	26月	26木 筋力UP	26土	26火	26木	26日	26水	26水
27土	27月	27木 マッスル	27土	27火 ダンス	27金	27日	27水	27金	27月	27木	27木
28日	28火	28金	28日	28水	28土	28月 コンディショニング	28木 筋力UP	28土	28火 エアロビ・体組成	28金	28金
29月	29水	29土	29月	29木	29日	29火	29金	29日	29水		29土
30火	30木 バランスボール	30日	30火	30金	30月	30水	30土	30月	30木		30日
	31金		31水	31土		31木 筋力UP・体組成		31火	31金		31月

・黄色はろっぷで開催する日、ピンクは保健相談センターで開催する日となります。

・参加者は、3カ月に1回体の筋肉量や、体脂肪量、基礎代謝量などを測定することができます。体組成測定はろっぷで17:00~18:00に実施しますので、時間内に測定をお願いします。

・一度申し込むと、以降の申し込みは不要です。皆様のご参加心よりお待ちしております。

お申し込み、お問合せ先 保健相談センター

電話：0175-72-2794 メール：右記QRコードよりメールを送信

