

南陽市民体育館スポーツ教室

市民一人1スポーツ! 健康体カづくり!

参加者追加募集

3月11日(月)

午前9時から

3月13日(水)

午後7時まで

市民体育館へお電話

または

ご来館ください

注意1

募集対象は市内在住の方となります。
今回の募集で定員に満たない教室については随時参加者を募集いたします。3月14日(木)からは、市外在住の方もお申し込みいただけます。

注意2

追加募集定員を超えた教室は、抽選とさせていただきます。
抽選の有無にかかわらず参加該当者には3月15日(金)に体育館より電話連絡をさせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ

南陽市民体育館

TEL.0238-49-2600 FAX.0238-49-2610

〒999-2232 南陽市三間通1096番地 ■受付時間 9:00~21:00 ■休館日 12/29~1/3



スポーツで いい汗! いい顔! いい仲間!

子供向け トランポリン教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月2日から
 ●時間/毎週(火曜日) 19時30分~20時30分
 ●場所/サブアリーナ
 ●会費/1,000円
 ●講師/齋藤 哲也
 ●対象/3歳から小学生 ●定員/15名

今のスポーツは空中で体を回転・捻じったり、ジャンプしたままボールを捕ったり、投げたり...子供の時に空中での身体コントロール能力を養成するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽しく鍛えましょう。



10回コース 若返りトレーニング教室

●期間/10回コース **追加募集若干名**
4月1日から
 ●時間/毎週(月曜日) 10時~11時30分
 ●場所/トレーニングルーム
 ●会費/〈10回〉3,000円
 ●講師/滝澤 孝次
 ●対象/成人 ●定員/30名

トレーナーが正しいトレーニング方法を教え、若返りを目指す教室です。



引き締めコアトレエクササイズ

●期間/月1回 **募集定員20名**
4月21日、5月12日、6月9日、7月14日、8月11日、9月8日、10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月15日
 ●時間/毎月1回(全12回)(日曜日) 14時~15時15分
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈1回〉500円 ●対象/成人
 ●講師/みつば治療院トレーナー ●定員/20名


スポーツトレーナーが教える引き締めエクササイズ。みんなで体幹・インナーマッスルを効率的に鍛えて、なりたいたカラダになる為のトレーニングを行ってみませんか?



バランスアップヨガ教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月2日から
 ●時間/毎週(火曜日) 10時~11時30分
 ●場所/武道場
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/横山千恵子
 ●対象/成人 ●定員/70名

呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。自分の体と対話しながら、不足している筋力をつけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを目指します。



バランスボール教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月2日から
 ●時間/毎週(火曜日) 10時~11時30分
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/佐藤はるみ
 ●対象/成人 ●定員/20名


バランスボールを使い日常生活において、こり固まった体をほぐします。体の奥にある筋肉を鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップにも効果があります。



太極功教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月2日から
 ●時間/毎週(火曜日) 14時~16時
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/武田 君子
 ●対象/成人 ●定員/25名


太極功は、気を養うことが目的です。気血の流れをよくし、細胞の活性化、免疫力を高め体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。



リフレッシュエアロ教室1・2

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月2日から
 ●時間/毎週(火曜日) (1)19時~20時(2)20時~21時
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/成田 雪華
 ●対象/成人 ●定員/25名


軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を、解消しながら楽しく体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力をつけてみませんか?



バレトン教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月3日から
 ●時間/毎週(水曜日) 15時~16時
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/荒木 友子
 ●対象/成人 ●定員/25名

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズ。3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。



ナイトバレトン教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月3日から
 ●時間/毎週(水曜日) 18時45分~19時30分
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/荒木 友子
 ●対象/成人 ●定員/25名

仕事終わりに参加できるよう、人気のあるバレトン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧めです。





Figure8(フィギアイト)

●期間/通年 **募集定員25名**
4月3日から
 ●時間/毎週(水曜日) 19時45分~20時30分
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/荒木 友子
 ●対象/成人 ●定員/25名


競技ダンスのスタイルを取り入れたアメリカ発のダンスフィットネスです。ダンスのスタイルを通し、コアを鍛え、しなやかに引き締まった理想的なボディラインを作り上げていきます。



ピラティス教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月4日から
 ●時間/毎週(木曜日) 14時30分~15時30分
 ●場所/サブアリーナ
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/成田 雪華
 ●対象/成人 ●定員/55名

呼吸や体の動き、体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことによって、体の歪みが改善され、疲れや肩こりなどを解消してくれます。続けることで引締め効果も高まります。



ママエアロ教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月4日から
 ●時間/毎週(木曜日) 18時~19時
 ●場所/サブアリーナ
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/成田 雪華
 ●対象/成人 ●定員/30名

『子供がいるから...』そんなコトを気にせずにお子さんも一緒に思い切り身体を動かしてリフレッシュ♪お子さんは自由にフロアを走り回り、親御さんはエアロビクスを行っていただきます。



ナイトヨガ

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月4日から
 ●時間/毎週(木曜日) 19時15分~20時15分
 ●場所/サブアリーナ
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/成田 雪華
 ●対象/成人 ●定員/60名

週の折り返しの夜、すっきり身体をほぐしてもう一頑張り。深い呼吸を体感することで眠りも深まるでしょう。



健康体力向上教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月5日から
 ●時間/毎週(金曜日) 10時~11時30分
 ●場所/サブアリーナ・武道場
 ●講師/河合 駿
 ●対象/成人 ●定員/40名


ストレッチング、筋力づくりや脳トレを支援しながら、基本の運動やささまざまなニュースポーツ(ラジボール卓球・ファミリーバドミントン・ビーチボールバレー)などに挑戦します。



ハワイアンフラ教室

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月12日から
 ●時間/毎週(金曜日) 19時~20時
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月3回〉1,000円
 ●講師/高橋 美幸
 ●対象/成人 ●定員/25名

ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップや、気持ちのいい音楽で心身共に癒され神経を活性化させる効果が期待される教室です。



ウィークエンドヨガ

●期間/通年 **追加募集若干名**
4月6日から
 ●時間/毎週(土曜日) 13時30分~14時30分
 ●場所/エアロビクスフロア
 ●会費/〈月〉1,000円
 ●講師/成田 雪華
 ●対象/成人 ●定員/25名

週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えましょう。ゆったり、じっくりアサーナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。

