

多賀町社会体育施設 教室プログラム

2021.4

成人 教室	水	14:00 ～ 14:45	ズンバ	吉田	ラテン系の音楽を使って自由に踊るダンスの有酸素運動です。 ダンスの好きな方、ストレスを解消したい方、汗をいっぱい 流したい方にオススメです!初心者の方も大丈夫です。
		15:00 ～ 15:45	体幹ヨガ	吉田	呼吸の練習、簡単なほぐし後、体幹を意識しながら 色々なヨガの動きを楽しみます。マイペースでどうぞ!
	木	10:00 ～ 10:45	カラダメンテ	布藤	肩甲骨(肩関節)・股関節をやわらかくし、インナーマッスル (姿勢の保持や動作をサポートするための大事な筋肉)を鍛えます。 自分の身体の硬さや左右差、苦手な動作・姿勢に気付き 意識しながら体を動かしましょう。
		11:00 ～ 11:45	健康体操 教室	布藤	無理なく、～しながらできる運動(ながら運動)を取り入れ 健康維持、体カアップ、元気な体づくりを図ります。
子ども 教室	火	18:00 ～ 19:00	陸上クラブ Runtastic!	片山	陸上競技の初歩練習を通じて体力向上と 正しい走り方の習得を目指します。 月の最終週はタイムトライアルを行います。
	水	16:30 ～ 17:30	プレスポ多賀	大矢	毎回変わる講師による、毎回変わるレッスン♪ 「今日はなにをする?」をキーワードに、多種多様な運動を 経験することにより『脳』を刺激しながら『リズム感』を鍛えます。



新プログラム

教室名変更

多賀町社会体育施設 指定管理者:株式会社スポーツプラザ報徳