

まどかスポーツクラブ参加者募集

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

一般の部

●対象者 市民、または市内の事業所に勤務している人

水の中で楽しく運動しよう アクアビクス教室

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的に行います。

- 日時 10月5日～11月16日までの毎週火曜日（全7回）
午前10時～正午
- 会場 大野城スイミングクラブ（スポーツクラブフェニックス）〔紫台〕
- 講師 大久保富美子さん
- 定員 15人
- 参加費 4000円（保険料込み）

自分の体が分かる!? 変わる?! 健康運動&ストレッチ教室

体の仕組みや、健康な体を作るために必要不可欠な食事などについても学べる教室です。健康づくりのきっかけにしましょう。

- 日時 9月29日～12月8日の毎週水曜日（全10回）
午前10時～正午
- ※11月3日は休講
- 会場 まどかパーク総合体育館 武道室
- 講師 石田真弓さん
- 定員 20人
- 参加費 4000円（保険料込み）

きれいな姿勢を身に付けよう 美姿勢エクササイズ教室

きれいな姿勢を身に付けることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう。

- 日時 9月29日～12月8日の毎週水曜日（全10回）
午後1時～3時
- ※11月3日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

健康寿命を延ばしましょう ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため下肢筋力アップや、膝・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体を作りましょう。

- 期日 ①②9月27日～11月29日の毎週月曜日（全10回）③10月5日～12月14日の毎週火曜日（全10回）④10月1日～12月3日の毎週金曜日（全10回）
- ※①～④は別々の教室です。③11月23日は休講。
- 時間 ①午前10時～正午②③④午後1時～3時
- 会場 ①中央コミュニティセンター 多目的室
②東コミュニティセンター 多目的室
③④まどかパーク総合体育館 武道室
- 講師 ①高橋知子さん②吉田康一さん③小幡聡子さん④松本久美さん
- 定員 ①②各25人③④各20人
- 参加費 各4000円（保険料込み）

体の中から美しく 体幹エクササイズ教室

深層部にあるインナーマッスルを鍛えることで、持久力のある怪我のしにくい強くてしなやかな体を作りましょう。

- 日時 9月30日～12月2日の毎週木曜日（全10回）
午後1時～3時
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

正しい姿勢に整えましょう 姿勢改善ヨガ教室

さまざまな体の不調の原因となる姿勢を、ヨガのポーズで改善し、心地よく過ごしましょう。

- 日時 10月4日～12月6日の毎週月曜日（全10回）
午後7時～9時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）