

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

歩行改善を目指しましょう スロージョギング教室

おしゃべりができるくらいの速度でジョギング。正しい姿勢と自分に合ったフォームを身に付けましょう。(屋外で運動する場合があります。)

- 日時 9月29日～12月22日の毎週月曜日(全10回)
午前10時～正午 ※10月13日・11月3日・24日は休講
- 会場 まどかパーク総合体育館 武道室
- 講師 町田由紀子さん
- 定員 20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

ヨガのポーズで体の様々な不調の原因となる姿勢を改善し、心地よく過ごしましょう。

- 日時 9月29日～12月22日の毎週月曜日(全10回)
午後7時～9時 ※10月13日・11月3日・24日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 高田愛子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

心も体も元気に! シニア体力アップ体操教室

初めて運動する方も安心。看護師が楽しくボールやチューブを使用し、足・腰を強くする運動を行います。

- 日時 9月30日～12月23日の毎週火曜日(全10回)
午後1時～3時 ※10月21日・11月18日・12月16日は休講
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小幡聡子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

ゴルフを始めよう ゴルフ教室

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそゴルフを始めましょう。

- 日時 10月7日～11月25日の毎週火曜日(全8回)
午後7時～8時半
- 会場 ハミングバードゴルフガーデン [牛頸]
- 講師 戸渡啓太さん
- 定員 5人
- 参加費 1万5000円(保険料込み)

歪みがちな姿勢を整えましょう 姿勢調整トレーニング教室

猫背や反り腰などの体の不調を改善し、歪みがちな姿勢を整え日頃の習慣を見直しましょう。

- 日時 10月1日～12月3日の毎週水曜日(全10回)
午前10時～正午
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)

筋肉の衰えを防ごう 貯筋運動ストレッチ教室

基礎代謝は筋肉量で決まります。筋肉減少が気になっていませんか。筋肉を貯める「貯筋」をすることで、運動機能向上を目指しましょう。

- 日時 10月1日～12月3日の毎週水曜日(全10回)
午後1時～3時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡里奈さん
- 定員 25人
- 参加費 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 10月2日～12月4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)

体の中心は背骨と骨盤 股関節と体幹運動教室

股関節の柔軟性や強化、体幹の安定性を高める運動で姿勢改善、痛み予防、転倒リスクの低減に役立つ機能的な体づくりを目指しましょう。

- 日時 10月3日～12月12日の毎週金曜日(全10回)
午後1時～3時 ※11月14日は休講
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 橘 史哉さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円(保険料込み)