

プログラムののご案内(7月~9月)

バリエティープログラム

プールや体育室でご参加いただけるプログラムをご用意しています。
指導員と一緒に楽しく身体を動かしませんか? ※16歳以上の方

プールプログラム (開催場所: 地下1階プール)

アクアピクス	水	13:30 ~ 14:00	休講日 7/24 8/21	リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです。 ストレス解消にGOOD!!
らくらく水中ウォーキング	木	10:30 ~ 11:00	休講日 7/25 8/22	水の特性を利用して、水の中で無理なく楽しく歩くプログラムです。

トレーニングプログラム

※トレーニング講習会受講済みの方
(開催場所: 1階体育室)

やさしいストレッチポール	月	13:15 ~ 13:35	休講日 7/15 8/12 9/16・23	ストレッチポールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです。 身体の歪みを改善する効果もあります。 ※定員: 26名 当日申込み(先着順)
すっきり体操	木	9:30 ~ 9:50	休講日 7/25 8/22	毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです。 朝から心も身体もスッキリ!!
かんたんエアロ	金	11:15 ~ 11:45	休講日 7/26 8/23 9/6	リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです。

※障害のない方が、バリエティープログラム及びかんたんスポーツを受講される場合は、施設利用料が必要です。

かんたんスポーツ

ストレッチや軽スポーツなど、体育室で様々なスポーツに挑戦してみませんか?
どなたでもご参加いただけます!!

※申込み不要。室内シューズを必ずお持ちください。



カローリング	7/7 (日)	13:15 ~ 14:45	カローリングはカナダや北欧で親しまれているインドアスポーツです。 年齢・性別・体力関係なくどなたでも気軽に行えます。
--------	------------	---------------------	---

健康セミナー

無料

健康に関する様々なテーマについて体育室で講習・実技指導いたします。

どなたでも気軽にご参加いただけます!!
※申込み不要。体育室にお集まりください。
室内シューズを必ずお持ちください。



9/6 (金)	11:00 ~ 12:00	今回のテーマは「転倒予防について」です。 足の筋肉や体幹をトレーニングして、皆さんで転倒しにくい身体を作りましょう!
------------	---------------------	---

<問合せ先>

〒590-0808
堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号
堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター
(電話) 072-275-5029
(FAX) 072-243-4545

