

ゴールデンウィークは
スポーツ会館で身体を動かそう!

スポーツ会館 ゴールデンウィークスペシャルイベント



スポーツ会館HP

新生活が始まり、仕事、家事、育児、勉強に疲れがたまってきてませんか？
ゴールデンウィークは、スポーツ会館で疲れた身体に元気を取り戻しましょう！

2024年
日曜 28 4月

9:00~13:00 ロコモ度チェック

対象：概ね40歳以上の方
定員：15人
参加費：無料



- ①立ち上がりテスト
- ②ステップテスト
- ③ロコモ25テストを行います。関節、筋肉などの運動器の衰えをチェックしよう！

※お申し込み詳細は、チラシまたはHPをご覧ください

2024年
金曜 3 5月

10:00~11:00 ZUMBA GOLD®

指導員：TERA
対象：概ね60歳以上の方
定員：50人
参加費：500円



陽気なラテンミュージックで楽しく踊りましょう！
シニアの方でも初めての
方も踊りやすい緩めの
ダンスです。

14:00~15:00 小学生ダンス教室

指導員：櫻井愛実
対象：小学生
定員：25人
参加費：500円



流行りのJ-POPや、
TikTokでおなじみの
振り付けにあわせて
みんなで楽しく踊ろう！

2024年
土曜 4 5月

7:30~8:30 朝活マインドフルネス

指導員：飛田大輔
対象：中学生を除く15歳以上
定員：30人
参加費：500円



朝の静かな時間を利用して行
います。マインドフルネス(瞑
想)で、ストレスや不安を軽く
する意識づくりを行います。

9:00~10:00 モーニングピラティス

指導員：飛田大輔
対象：中学生を除く15歳以上
※保護者同伴で中学生も可
定員：30人
参加費：500円



少し早起きをして、ピラティス
で身体を目覚めさせるととも
に、体幹を鍛えて疲れにくい
からだづくりを目指します。

2024年
土曜 4 5月

マットルームエクササイズ

対象：中学生を除く15歳以上
参加費：各500円

10:15~11:15 LOWインパクト

指導員：小川

14:30~15:30 シェイプ・ヨガ

指導員：川路

当日、開始15分前か
らトレジムにて受付開
始。券売機でチケット
をご購入ください。

受付期間：4月1日（月）9：00より申込順 ※定員に達し次第終了

