

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** 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
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。

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

