



# 体育の日イベント

## 多目的室

## 10月14日(月・祝)

**無料**

### <ピラティス45> (担当 渡辺)

時間:9:15~10:00(45分) 定員:35名

内容:初心者でも安心なやさしい  
ピラティスです。



### <親子エクササイズ> (担当 細矢)

時間:10:20~11:20(60分) 定員:12組

対象:年長~小学2年生と保護者  
内容:楽しく体を動かしながら運動神経を刺激します。

### <ショートエアロ> (担当 佐々木)

時間:11:45~12:15(30分) 定員:30名

内容:初めてエアロビクスに参加される方におすすめ  
です。

### <サーキットエアロ> (担当 佐々木)

時間:12:30~13:15(45分) 定員:30名

内容:シンプルな動きのエアロビクスと筋カトレ  
ーニングを組み合わせたエクササイズです。

### <JAZZダンス> (担当 井上)

時間:13:30~14:15(45分) 定員:30名

内容:ダンスの振り付けを覚えて楽しむクラスです。  
音楽に合わせて踊ります。

### <ZUMBA> (担当 Reiko)

時間:14:30~15:15(45分) 定員:30名

内容:ラテンの音楽を取り入れたダンスフィットネス  
エクササイズです。

### <コアトレーニング> (担当 曾根)

時間:15:30~16:00(30分) 定員:35名

内容:初めてでも安心です。道具を使用して体の  
中心部分をトレーニングします。

### <ショートエアロ> (担当 曾根)

時間:16:15~16:45(30分) 定員:30名

内容:初めてエアロビクスに参加される方におすすめ  
です。

### <キックボクササイズ> (担当 曾根)

時間:17:00~17:45(45分) 定員:30名

内容:格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。

### <リフレッシュヨガ> (担当 曾根)

時間:18:00~18:45(45分) 定員:30名

内容:初めてでも安心です。ポーズと共に心と体と向  
き合いながらゆっくりと進めていきます。

★ 各エクササイズの対象は中学生を除く15歳以上の方です。(※)

★ 受付はプログラム開始15分前から5分前まで多目的室前にて行います。(※)

※親子エクササイズを除く

★ 開始5分前の時点で定員を超えた場合、受付を締め切り、抽選を行います。

なお抽選の場合は、当日1エクササイズ目の方が優先となり、残りの方を抽選とさせていただきます。

★運動の出来る服装と、室内履きをお持ちください。飲み物はふたの付いた物であれば持ち込み可。

