

滝沢市民対象
参加費 無料

令和7年度滝沢市・滝沢市スポーツ協会共催事業

健幸教室

運動を始めるきっかけづくりに、ぜひご活用ください

●会場 滝沢総合公園体育館

●申込み 各回の開催日4日前までにお電話にて申し込みください(定員25名 先着順)

☎019-687-3311 (滝沢総合公園体育館)

日時	内容	講師	受付開始日
7月14日(月) 10:30~11:30	バランスボール 身体のゆがみ矯正と体幹トレーニング	滝沢市スポーツ協会 職員	6月23日 (月)
8月18日(月) 10:30~11:30	ピラティス 胸式呼吸で理想的な姿勢を目指そう	三河 佳奈子 先生	7月25日 (金)
9月16日(火) 10:30~11:30	EARTH ヨガ 瞑想を中心としたヨガで心と体を整える	峯 知春 先生	8月22日 (金)
10月27日(月) 10:30~11:30	ゆる体操 心と身体が若返る簡単リラックス体操	佐々木 ひとみ 先生	10月8日 (水)
11月17日(月) 10:30~11:30	コンディショニング さすって揺らして心地よい運動と呼吸法を	中田 幸恵 先生	10月23日 (木)
12月16日(火) 13:30~14:30	エアロビクス お腹すっきり! 脂肪を燃焼しよう	立花 知加子 先生	11月25日 (火)
1月19日(月) 10:30~11:30	自宅でできる自重トレーニング 筋力アップと筋力維持に	滝沢市スポーツ協会 職員	12月23日 (金)
2月16日(月) 10:30~11:30	バランスボール 身体のゆがみ矯正と体幹トレーニング	滝沢市スポーツ協会 職員	1月23日 (金)

●持ち物 室内用運動靴・タオル・飲料・(11月のみバスタオル2枚)

●当日の受付 15分前より会場にて行います