

滝沢市民対象

参加費 無料

令和8年度滝沢市・滝沢市スポーツ協会共催事業

健 幸 教 室

年間を通して無料で参加できるフィットネスや体操教室を開催予定！

運動習慣のきっかけづくりとして是非ご参加ください

●会場：滝沢総合公園体育館

●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)

| 日時 | 内容 | 講師 | 受付開始日 |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------|---------------|
| 6月15日(月) 10:30~11:30 | ピラティス① 胸式呼吸で理想的な姿勢を目指そう | 三河 佳奈子 先生 | 5月22日 (金) |
| 7月13日(月) 10:30~11:30 | バランスボール① 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 (火) |
| 8月18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 | 7月23日 (木) |
| 9月14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 | 8月22日 (土) |
| 10月19日(月) 10:30~11:30 | ピラティス② 胸式呼吸で理想的な姿勢を目指そう | 三河 佳奈子 先生 | 9月23日 (水) |
| 11月16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 (金) |
| 12月15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24日 (火) |
| 1月18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 (水) |
| 2月15日(月) 10:30~11:30 | バランスボール② 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22日 (金) |

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

☎019-687-3311 (滝沢総合公園体育館)

当日の受付は15分前より会場にて行います。