

まどかスポーツクラブ参加者募集

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

一般の部

●対象者 ◇市民◇市内の事業所に勤務している人

健康運動&ストレッチ教室

体の仕組みや健康な体を作るために必要不可欠な食事などについても学べる教室です。健康づくりのきっかけにしましょう。

●期日 4月27日から7月6日までの毎週水曜日
(全10回)

※5月4日は休講

●時間 午前10時～正午

●会場 北コミュニティセンター 多目的室

●講師 石田真弓さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

リラックスヨガ教室

多忙でストレスフルな人もリラックスヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、心身ともにリフレッシュしましょう。

●期日 5月9日から7月11日までの毎週月曜日
(全10回)

●時間 午後7時～9時

●会場 北コミュニティセンター 多目的室

●講師 高田愛子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

アクアビクス教室

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効率的に行います。

●期日 5月10日から6月28日までの毎週火曜日
(全7回)

※5月31日は休講

●時間 午前10時～正午

●会場 スポーツクラブフェニックス [紫台]

●講師 大久保富美子さん

●定員 15人

●参加費 4000円(保険料込み)

ゴルフ教室

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそ！ゴルフを始めましょう。

●期日 5月10日から6月28日までの毎週火曜日
(全8回)

●時間 午後7時～8時半

●会場 インターゴルフクラブ [大城]

●講師 坂元吉男さん

●定員 5人

●参加費 1万5000円(保険料込み)

アロマルーシー教室

タイ式のヨガ「ルーシーダットン」という自己整体法をベースに独自の呼吸法を用いて、美しい姿勢で疲れにくい体を作りましょう。

●期日 5月11日から7月20日までの毎週水曜日
(全10回)

※6月29日は休講

●時間 午後1時～3時

●会場 東コミュニティセンター 多目的室

●講師 高田愛子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすい運動を行います。快適な日常生活が送れる体作りをしましょう。

●期日 ①②5月9日から7月11日までの毎週月曜日(全10回)
③4月26日から7月12日までの毎週火曜日(全9回)

※5月3日・17日、6月21日は休講

④5月13日から7月15日までの毎週金曜日(全10回)

●時間 ①午前10時～正午 ②③④午後1時～3時

●会場 ①中央コミュニティセンター 多目的室

②③東コミュニティセンター 多目的室

④北コミュニティセンター 多目的室

●講師 ①高橋知子さん②吉田康一さん③小幡聡子さん④松本久美さん

●定員 各25人

●参加費 ①②④各4000円(保険料込み)

③3600円(保険料込み)

※①～④は別々の教室です。