

# 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、または市内の事業所に勤務している人

### 正しい姿勢に整えましょう 姿勢改善ヨガ教室

ヨガのポーズで体のさまざまな不調の原因となる姿勢を改善し、心地良く過ごしましょう。

●日時 10月3日～12月12日の毎週月曜日(全10回) 午後7時～9時

※10月10日は休講

●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)

### 水の中で楽しく運動しよう 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。

●日時 10月4日～11月15日までの毎週火曜日(全7回) 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)

### 正しい姿勢と体の動かし方を知ろう ボディコンディショニング教室

姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりをしましょう。

●日時 9月28日～12月7日の毎週水曜日(全10回) 午前10時～正午

※11月23日は休講

●会場 まどかパーク総合体育館 武道室

●講師 小島成久さん

●定員 20人

●参加費 4000円(保険料込み)

### ゴルフを始めよう 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。

●日時 10月4日～11月22日の毎週火曜日(全8回) 午後7時～8時半

●会場 ハミングバードゴルフガーデン [牛頸]

●講師 戸渡啓太さん

●定員 5人

●参加費 1万5000円(保険料込み)

### 体の中から美しく 体幹エクササイズ教室

深層部にあるインナーマッスルを鍛えて、持久力のある怪我をしにくい強くてしなやかな体をつくりましょう。

●日時 9月29日～12月8日の毎週木曜日(全10回) 午後1時～3時

※11月3日は休講

●会場 中央コミュニティセンター 多目的室

●講師 森吉あゆみさん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

### 健康寿命を延ばしましょう 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・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう。

●期日 ①9月26日から12月12日までの毎週月曜日(全10回)  
②9月26日から12月5日までの毎週月曜日(全10回)  
③9月27日から12月13日までの毎週火曜日(全10回)  
④10月7日から12月9日までの毎週金曜日(全10回)

※①～④は別々の教室です。

※①10月3日・10日②10月10日③10月18日、11月15日は休講

●時間 ①午前10時～正午②③④午後1時～3時

●会場 ①③中央コミュニティセンター 多目的室  
②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生駒嘉美さん③小幡聡子さん④松本久美さん

●定員 各25人

●参加費 各4000円(保険料込み)

