

上郡町スポーツセンター

新教室開講

参加者募集

毎週水曜

身体スッキリトレーニング

講師：松本典昭先生

どんな教室??

身体が動くようになる
身体が強くなる
身体がスッキリする
全身運動です。

●参加費 5,000円 (10回)

※1回参加は500円 (開講記念料金となります)

●期 間 平成30年5月30日、6月6日・13日・20日・27日、
7月4日・11日・18日・25日、8月1日
全10回 各水曜日 10:30~11:30

●場 所 総合体育館

●対 象 どなたでも



毎週木曜

青竹ふみふみ健康体操

講師：深澤裕子先生

どんな教室??

青竹を踏むことで血行が促進され、足の筋肉が効果的に鍛えられるので普段から運動不足の方にとっておススメのエクササイズです。

また、青竹踏みを繰り返すことで、少しづつ腰背の自然治癒力を高め、健康的な体を手に入れることが出来ると言われています。難しい動きは一切ありませんので、初めて運動を始める方や体力に自信の無い方でも気軽出来る体操です。

●参加費 3,000円 (10回)

※1回参加は300円 (開講記念料金となります)

●期 間 平成30年5月31日、6月7日・14日・21日・28日、
7月5日・12日・19日・26日、8月2日
全10回 各木曜日 14:00~14:30

●場 所 卓球場・剣道場他

●対 象 どなたでも



毎週木曜

かんたんリズム体操

講師：深澤裕子先生

どんな教室??

耳馴染みのある音楽に合わせて、「歩く」という動きを中心に楽しく体を動かすことが出来ます。

歩くことで心肺機能を向上させたり転倒予防の効果が期待出来ます。

かんたんな手の動きをつけることで、脳トレーニングにも繋がり認知症予防にもなると言われています。

また、肥満や高血圧の予防に効果的です。

一人で歩く事を続けるのは難しいですが、グループで行う事により友達も増え楽しく運動が持続出来ます。

●参加費 4,000円 (10回)

※1回参加は400円 (開講記念料金となります)

●期 間 平成30年5月31日、6月7日・14日・21日・28日、
7月5日・12日・19日・26日、8月2日
全10回 各木曜日 14:45~15:30

●場 所 卓球場・剣道場他

●対 象 どなたでも



毎週金曜

柔軟体操とかんたん筋トレ

講師：深澤裕子先生

どんな教室??

身体が固くなると血流が悪くなり肩こりや腰痛の原因になると言われています。柔軟体操をおこなうことで血流を促し、疲労物質を流すことでコリや痛みを改善します。そして、かんたんな筋力トレーニングで筋力が衰えたために起きる膝、腰の痛みなどを軽減します。日常生活に必要な筋力がつくと言った普段の何気ない動作も楽に行うことが出来ます。また、身体の柔軟性や筋力を高める事で、転倒防止や怪我の防止にも繋がります。

無理をせず、ご自身のペースで行なって頂きますのでどなたにでも安心してご参加して頂けます。

●参加費 5,000円 (10回)

※1回参加は500円 (開講記念料金となります)

●期 間 平成30年6月1日・8日・15日・22日・29日、
7月6日・13日・20日・27日、8月3日
全10回 各金曜日 10:30~11:30

●場 所 剣道場

●対 象 どなたでも



お申し込み方法

各教室参加希望の方、無料体験会参加希望の方は、スポーツセンターへお問い合わせください。

※教室募集は定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただく場合があります。

※参加費は、教室初回参加日までにお支払いください。

無料体験会
開催!!
詳細は裏面

無料体験会開催!!

毎週
水曜

◆身体スッキリトレーニング

無料体験 5/23(水) 10:30~11:30
総合体育館

毎週
木曜

◆かんたんリズム体操

無料体験 5/24(木) 14:45~15:30
卓球場

毎週
木曜

◆青竹ふみふみ健康体操

無料体験 5/24(木) 14:00~14:30
卓球場

毎週
金曜

◆柔軟体操とかんたん筋トレ

無料体験 5/25(金) 10:30~11:30
剣道場



講師よりメッセージ



松本 典昭

adidasファンクショナルトレーナー

フィットネス系人の松本典昭です。ノリと呼んでください。私のクラスは誰でもできる、楽しめるクラスです。運動と笑いで心も身体も健康になりましょう!! まずは無料体験にお越しください。



深澤 裕子

青竹ピクス認定インストラクター

運動は続けることによって効果があります。無理なくご自身のペースでいいので私と楽しく運動してみませんか? 日常の何気ない動作を今より楽になったと実感しましょう! 皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。まずは無料体験にお越しください。

上郡町スポーツセンター

指定管理者：上郡町スポーツ commons

電話:0791-52-4433 FAX:0791-52-4416

〒678-1232 兵庫県赤穂郡上郡町竹万29

※上郡町スポーツ commons (指定管理者) とは株式会社TC、株式会社エス・キューブ、ゼット株式会社、グローブシップ株式会社の共同事業体です。



後援：上郡町教育委員会