

今市青少年スポーツセンター

スポーツ教室ガイド 2021

春・秋季のレッスン紹介

～春季は4月1日、秋季は8月1日から受付開始!～



ズンバゴールド

(JWI認定インストラクター 影山 靖代 先生)

初心者の方、体力に自信のない方、ZUMBAの基本の動きからしっかり身につけたい方。ズンバゴールドは音楽とインストラクターの声を聞きながら動けるので安心して、しっかりカラダを使って楽しく汗を流せるクラスです。

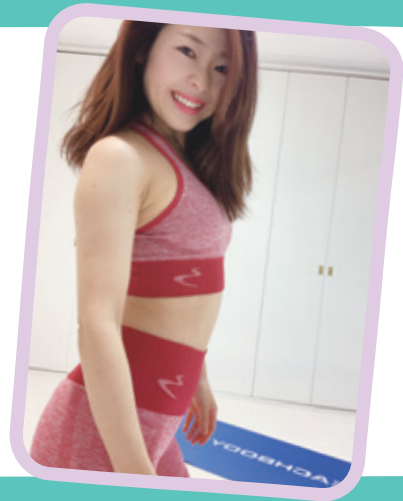
美温活リンパストレッチ

皆さん日頃体温が低く手足やカラダの冷えを感じていませんか？このクラスは冷えに効くツボやリンパを流して体温を上げるエクササイズです。美温活でこころとカラダを芯から温めて体調を良くしていきましょう。

ピラティス

(ピラティスインストラクター HARU 先生)

ピラティスでは、体に無理なく筋肉をつける事が出来ます。筋肉量が増えると、脂肪の燃焼率もUPします。また、新陳代謝がスムーズになり、お肌も艶っぽく潤ってきます。心も体も、ますます美しくなりましょう。



お問い合わせは…

(公財)栃木県スポーツ協会

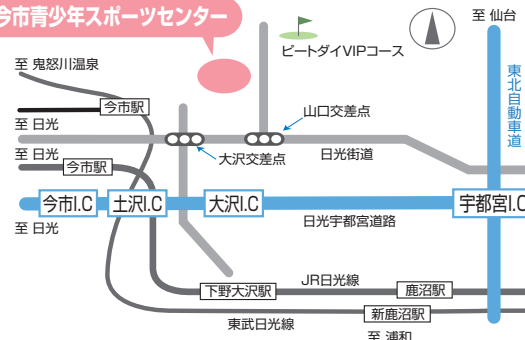
今市青少年スポーツセンター

日光市根室 609-1

TEL 0288-26-1155

(受付時間 9:00～17:00)

今市青少年スポーツセンター



期日・料金等は裏面

春季教室は4月1日、
秋季教室は8月1日から受付開始!!

春秋  **スポーツ教室開催日程**  春秋

ズンバゴールド(春) 美温活リンパストレッチ(秋)	種 目	ピラティス
定員30名	定 員	定員60名
5/12~7/7 9/1~11/10 <small>※9/22(水)、11/3(水)は除きます。</small> 毎週水曜日	実 施 期 間	5/6~7/8 9/2~11/4 毎週木曜日
10:30~11:30	時 間	19:30~20:30
体育館	場 所	体育館
春 2,700円 秋 2,700円	参 加 料	春 3,000円 秋 3,000円
ヨガマット or バスタオル 汗拭きタオル、飲み物	参加者持物	ヨガマット or バスタオル 汗拭きタオル、飲み物

*全教室、事前申し込みが必要です

男性の参加也大歓迎です!!
お気軽にお問い合わせください。

* 未成年者のみ、又は教室に参加不可能なお子様を連れての参加はご遠慮ください。
参加希望の場合は、保護者同伴のみ受付いたします。なお料金は通常料金徴収いたします。
* 新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、教室を開催出来ない場合もあります。