

## 健康運動教室①「春の美筋エクササイズ」

この度は、健康運動教室①にお申し込みいただきありがとうございます。  
次の日程により教室開催しますのでよろしくお願いいたします。

時間 10:00～11:30 《全8回》

日にち	内容	会場	シューズ
5月14日(金)	《疲労回復や可動域の拡大》 オリエンテーション、ウォーキング、 ストレッチ	第2体育室	必要
21日(金)	《からだの末端をほぐし疲労回復につなげる》 リフレクソロジー&バランス運動	第2体育室	不要
28日(金)	《音楽に合わせて心肺機能を高める》 かんたんエアロピクス	第2体育室	必要
6月4日(金)	《ポーズや呼吸で筋力をみがく》 ヨガ	第2体育室	不要
11日(金)	《独特の呼吸法で深層筋肉を鍛える》 ピラティス	第2体育室	不要
18日(金)	《柔らかく・強く・しなやかに》 太極拳	第2体育室	必要
25日(金)	《自重トレーニングで筋力アップを図る》 ボディシェイプ	第2体育室	必要
7月2日(金)	《音楽に合わせて心肺機能と柔軟性を高める》 ダンスエクササイズ	第2体育室	必要

- ◆ 講師 各種インストラクター（1名）
- ◆ 持ち物・服装 ①シューズ（室内履き）※必要な場合のみ（上記参照）  
②ヨガマット ※お持ちでない方はこちらでスポンジマットを用意します。  
③タオル ※汗ふき用フェスタオルやストレッチの際必要な方は、床敷き用にバスタオルご持参ください。  
④教室へは、運動のできる服装でご参加ください。  
（着替えは1階更衣室をご利用ください。）
- ◆ その他 ①お子様のご同伴は、危険防止のためご遠慮ください。  
②日常、通院されている方は、医師の許可を必ず得てください。  
③本教室の受講中または行き帰りの際に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合がありますので、速やかに総合体育館窓口まで連絡ください。



担 当 公益財団法人茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団  
スポーツ事業課

電 話 0467-82-7175 （総合体育館）