ワンコイン

冬季 オープン教室

オープン教室とは・・・
事前の申し込みや予約が不要で、１５歳以上（中学生不可）であれば、どなたでも気軽に１回５００円で受けられる教室です。
教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室の会場へお越し下さい。
なお、各教室２０分前よりチケット販売いたします。

内　容	日　　程	時　間	場所・定員
【月曜日】 体幹トレーニング （姿勢調整）	１月１６日･３０日 ２月　６日･２０日 ３月　６日	①　９：１５～１０：１５ ②１０：４５～１１：４５	総合体育館 会議室 先着各２０名
姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させて運動効果を上げていきます。			
【火曜日】 リズム運動＆ 体幹トレーニング	１月２４日 ２月　７日･２１日 ３月　７日	１９：３０～２０：３０	市体育館 多目的室 先着２０名
簡単な動きをリズムに合わせて行うことで身体を温め、脂肪燃焼を目的に行うと共に、姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させることで運動効果を上げていきます。			
【水曜日】 貯筋ステーション	１月２５日 ２月　１日･１５日 ３月　１日･１５日	１４：００～１５：００	茅ヶ崎公園 野球場会議室 先着２０名
貯筋とは、「運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」という考え方で、普段使わない筋肉を伸ばし、コツコツ動ける身体をつくっていきます。			
【木曜日】 ヨガ＆ストレッチ	１月１９日 ２月　２日･１６日 ３月　９日･２３日	１９：００～２０：００	総合体育館 オーケストラ 練習室 先着２０名
ヨガや全身のストレッチ、セルフマッサージを行ってリラックスさせ身体をリセットしていきます。			
【金曜日】 ヨガ＆ストレッチ	１月２０日 ２月　３日･１７日 ３月　３日･１７日	①　９：３０～１０：３０ ②１０：５０～１１：５０	市体育館 多目的室 先着各２０名
ヨガや全身のストレッチ、セルフマッサージを行ってリラックスさせ身体をリセットしていきます。			

＊総合体育館・市体育館は券売機、茅ヶ崎公園は窓口でチケットを購入してください。（１人１枚）
＊運動のできる服装でご参加ください。
＊以下の物は必要に応じて各自ご用意ください。
　室内シューズ、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマット・バスタオル　など
＊本教室の受講中怪我などをされ、通院した場合には傷害保険の対象になる場合があるので、
　速やかに総合体育館までご連絡ください。
＊日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。

問合せ　茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
０４６７（８２）７１７５（総合体育館）