２０２２年度

健康アップ教室

エンジョイ！軽スポ×New スポ

火

軽スポーツ・New スポーツを楽しみましょう！
未経験者大歓迎！ひとりでも気軽に参加できます。

強度★～★★

10:00～11:30

さわやか健康体操

水

姿勢を整え、動きやすい身体をつくります。
リズム体操や筋トレなどいろいろな運動を行います。

強度★★

・ 9:15～10:30
・10:45～12:00
（2 部・予約制）

ベーシックフィットネス

金

基本の運動（筋トレ・ストレッチ体操・有酸素運動）が中心です。
これから運動を始める方にピッタリです。

強度★～★★

10:00～11:30

わくわく体操

水

介護予防運動を中心に日常生活に必要な身体機能の維持向上をめざします。
ストレッチ体操・筋トレ・レクリエーションなどでゆったり身体を動かします。

強度★

13:10～14:40

気軽に運動
作ろう運動習慣

つなげよう
健康づくりの輪

ヨガ

木

呼吸と身体に意識を向けることで「心と体」のバランスを整えます。
ポーズを行うことで強くしなやかな身体づくりをめざします。

強度★～★★

13:50～14:50

エアロビクス

木

エアロビクスでいい汗かいてストレス発散！
リズムにのって楽しく運動しましょう！

強度★★★

13:00～13:45

■対　象：18 歳以上の方
■実施日：チラシ参照（参加登録が必要）
■費　用：各教室１回 700 円（教室実施日に使用券を購入）
　　新規の方は１人１回 無料体験可
■持ち物：運動しやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物
■指　導：NPO 法人みんなの Well.net

指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ
金岡公園体育館
TEL 072-254-6601
Fax 072-251-0509
HP http://sakai-espa.com/topics/kanaoka.htm