

楽々ストレッチ・トレーニング教室★

場 所：ウエルネスただ
日にち：(金曜日・全10回)

12月→9・16・23

1月→13・20・27

2月→3・17

3月→3・10

時 間：10:00～11:30

料 金：保険料込

¥5,500(10回)

¥600(1回)

¥500(1回)

♪ **冬期間限定!** 単発参加を応援♪

お気軽にご参加ください!

対 象：40歳～

※医師から運動制限の
指示を受けていない方。

定 員：15名

持ち物：運動のできる服装、靴、
飲み物、タオル、
マットまたはバスタオル

担 当：狩野真由美(健康運動指導士)

申 込：

☎45-1150 三条市栄体育館

☎46-5110 ウエルネスただ

☎46-4702 三条市下田体育館

内 容：

★ストレッチ★

日々頑張っている筋肉を伸ばし、
ケガをしにくいからだづくりをします。
リラックス効果があります。



★トレーニング★

重いを使わないので安全に取り組むことが
できます! 姿勢の維持に必要な体幹をしっ
かり鍛えていきしょう!



★ウォーキング★

天気の良い日は外で
ウォーキングを行います。



★お茶会★(教室終了後)

感染症対策に留意しながら楽しく交流しま
しょう!

健康にまつわるワンポイント講座も
行います!



この他楽しく運動できるよう様々な
プログラムを行います!
楽しく運動習慣を身につけましょう!!



～教室内容についてのお問い合わせ～

一般社団法人三条市スポーツ協会 担当：狩野

(事務局：三条市栄体育館) 電話：0256-45-1150

冬の運動不足解消! 元気に楽しく生活したい!
友達と一緒に新しいこと始めてみようかな～!
運動が苦手! ちょっと体を動かしたい!