

スポーツを楽しむ人 あまね!



〈アクティブ☆キッズ&ファミリー〉

※エンジョイダンス教室は、定員に達しているため令和5年度の募集はありません。

チャレンジスポーツ教室	エンジョイダンス教室※	ファミリースポーツ教室
<p>小学生対象の運動遊び！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動大好きな子供を育てる ・夢中で遊んで体力増進 ・元気アップでポジティブ思考 	<p>小学生対象のHIPHOP！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズム感は大事な運動センス ・全身を動かし体力づくり ・演技発表で自信がつく 	<p>多世代交流のスポーツ広場！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気軽に誰でも参加できる ・スポーツからの仲間づくり (エンジョイベースボール教室開催中！)
<p>毎週月・木・金曜17:00~18:30</p> <p>月曜クラス 金曜クラス 美園小学校体育館</p> <p>木曜クラス 第九小学校体育館</p>	<p>毎週水曜日 17:00~18:30</p> <p>美園小学校体育館 (小学2年生より)</p>	<p>月1~2回で実施予定！</p> <p>土曜日午前 堀工ふれあい広場 土曜日午後 第六小学校体育館 (詳細は別紙チラシ、SNS参照)</p>
<p>公認アクティブチャイルドP講師</p> <p>(^_^)-☆ 梶田 万里子 (*^^*) 川野辺 友子</p>	<p>キッズダンスインストラクター</p> <p>(^^♪ 古矢 真耶</p>	<p>新規教室のため</p> <p>指導者・担当者・企画者募集中！ (バスケ、サッカー、タグラグビー等)</p>

〈みんなで学べる健幸サークル〉

ロコモ予防の筋トレ教室	リズムフィットネス教室	リフレッシュヨガ教室
<p>いつまでも動ける身体づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中高年からのロコモケア ・膝痛、腰痛、肩こりの予防改善 ・椅子とボールを使った筋トレ ・バランス運動で転倒予防 	<p>元気に楽しくアンチエイジング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後ケアのママからシニアまで ・有酸素運動でメタボ予防、改善 ・体幹トレーニングで美姿勢キープ ・たのしく汗をかいてストレス発散 	<p>疲れた身体をやさしく癒す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の疲れを癒したい方 ・全身をほぐして血流改善 ・自分のペースで学べるポーズ ・静かに自分と向き合う時間
<p>毎週火曜日 10:00~11:30</p> <p>城沼公民館 講堂</p>	<p>毎週木曜日 10:00~11:30</p> <p>城沼公民館 講堂</p>	<p>毎週金曜日 10:00~11:30</p> <p>城沼公民館 講堂</p>
<p>(^^)/健康運動指導士 梶田万里子 ジョイスポ指導者 川野辺友子</p>	<p>(^^♪公認上級エアロビック指導者 梶田 万里子</p>	<p>(*^^*)インド政府公認ヨガ講師 川野辺 友子</p>

♡すぐに役立つ健幸セミナー 随時開講！！

健康でしあわせな生活をするための基礎知識を、みんなで学んでみましょう！
生活習慣病にならないためには？ アクティブなシニアになるには？

担当は・・・健康運動指導士&予防栄養学アドバイザー
ジョイスポ クラブマネジャー 梶田 万里子

