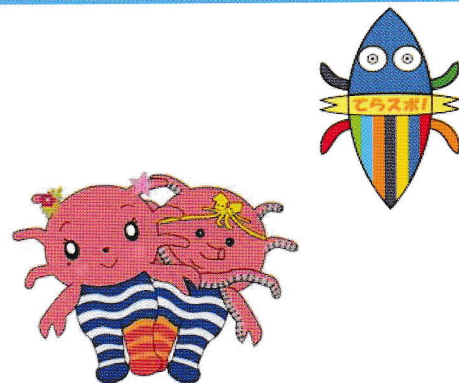


寺泊地域健康スポーツ習慣化

プログラム講座

参加者募集!!
先着 20 名

働き盛りの皆さんの健康づくりとして、心身のリフレッシュにもなる軽運動を中心に、運動の習慣化につながるきっかけ作りに、また正しい食事習慣についても学べる充実した講座内容となっています。



日程：令和3年7月～令和4年3月(全10回)

会場：寺泊スポーツセンター 他
(長岡市寺泊支所となり)

※詳細は裏面をご覧ください。

参加費：2,000円(全10回)

※主催者側の判断により開催が中止となった場合、実施回数が5回以下は1,000円のご返金、6回以上はご返金いたしません。予めご了承ください。(参加者の自己都合による欠席につきましては、返金の対象にはなりません。)

定員：20名(先着)

※申し込み多数の場合は、初めて講座に参加する方が優先になります。

対象：健康づくりに取り組みたい18才以上の方

※長岡市内在住・在勤であれば地域は問いません

その他：

- (1)「ながおかタニタ健康クラブ」会員は、会員証(活動量計)の提示でポイント進呈します。
- (2)「ながおかタニタ健康クラブ」への新規入会を希望する方は、別途3,000円が必要です。



こんな方に
おすすめです!

- ・楽しく健康づくりをしたい
- ・運動習慣を身につけたい
- ・無理なく続けたい



7月17日(土) 開講式

会場：寺泊文化センターはまなす
10:00~11:30(受付9:30~)
「コンディショニング」
まずは動きやすい身体に整えましょう。

8月7日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「ピラティス」
正しい骨格を意識して、身体と心をコントロールしましょう。

9月4日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「ダンスエクササイズ」
ヒップホップダンスの要素を取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

10月2日(土) 集合：みなと公園

10:00~12:30(受付9:30~)
「浜辺ウォーキング」
さわやかな風の中を歩きましょう。
海鮮ランチ付き(別途徴収 1,000円)

10月16日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「シェイプアップボクシング」
脂肪燃焼とストレス発散にバッチリ◎

11月6日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「リラックス たのしいヨガ」
呼吸を整え、心も体もスッキリしましょう。

11月20日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「エアロビクス&アロマストレッチ」
有酸素運動でシェイプアップした後は、ゆったりアロマの香りに包まれてのストレッチ。

12月11日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「ストレスに負けない食事のとり方」
心も体も喜ぶ食事を知り、日々の生活に活かしましょう。

1月29日(土)

10:00~11:30(受付9:30~)
「体幹トレーニング」
インナーマッスルを鍛えて、内臓脂肪を撃退しましょう。

2月19日(土) 閉講式

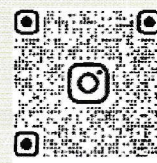
10:00~11:30(受付9:30~)
「姿勢改善ストレッチ」
1年のまとめに正しい姿勢を確認します。
ますます動ける体になっているはず。

【お申込み・お問合せ】

お申込みは たらスポ!へ電話・FAX・メール・Instagramメッセージにてお申込みください。
電話 0258-86-6719(平日9時~16時)
FAX 0258-75-2238

メール terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

いずれも住所・氏名、生年月日、
電話番号をお伝えください。



TERADOMARLSC

※都合により日程が変更となる場合があります。