

～あなたの運動のきっかけに～

はっらっ健康

目的

楽しくカラダを動かし、仲間づくりや健康と体力の維持・増進を目的とします。
主にリズム体操やストレッチ体操、軽スポーツを行います。
無理せず運動に親しみ、生活に「ハリ」と「うるおい」を持てるようにしましょう！



会場 第1体育室
時間 9時30分～10時45分
講師 西端 長子・上田 恵里加
対象 原則60歳以上
料金/定員 全12回 5160円/80名

教室カリキュラム(予定)

日程		準備体操	主運動	まとめ
1	10月4日	・レクリエーション ・ウォーミングアップ	チャレンジタイム	・筋力トレーニング ・ストレッチ
2	10月11日		卓球1	
3	10月18日		卓球2	
4	10月25日		卓球3	
5	11月1日		チャレンジタイム	
6	11月8日		ソフトバレー1	
7	11月15日		ソフトバレー2	
8	11月22日		ソフトバレー3	
9	11月29日		バドミントン	
10	12月6日		まとめ	
11	12月13日		まとめ	
12	12月20日			

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
5. 体育室前にある血圧計で、毎回開始前に血圧チェックをしましょう。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105