

『スポーピアよしだ』 教室プログラム 【7～9月】

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	教室内容
1	スポレック教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 10:00～11:30 18歳以上	月曜日 30名	1回 会 員： 250 円 非会員： 500 円	バドミントンのコートで行うテニスのようなスポーツです。柔らかいスポンジボールを使うのでどなたでも気軽に行えます。70歳代の方も活躍しているニュースポーツです！
		吉田総合体育館 13:30～15:00 18歳以上	火曜日 30名		
		木曜日 30名			
2	大人の わくわく運動教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 10:30～11:45 主に50歳以上	水曜日 25名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	運動不足解消&ストレス発散♪ いくつになっても健やかに生き 生きと過ごせるように、いろい ろな運動を取り入れて体を動か します。
3	レインボー 健康体操教室 講師 川崎 慶子	ビジョンよしだ 10:30～11:45 主に50歳以上	水曜日 25名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	寝たきり予防の教室で、 『ぴんぴんコロリ』を目指して行 います。 椅子を使うので、膝・腰の悪い 方も安心して行えます。
		ビジョンよしだ 10:30～11:45 主に50歳以上	金曜日 25名		
4	にこにこ エアロビクス 講師 川崎 慶子	ビジョンよしだ 10:30～11:30 18歳以上	木曜日 25名 若干名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	ゆつくりな音楽に合わせて、かん たんエアロビクスを行います。 楽しく体を動かしましょう。
5	【夏季限定】 ウォーキングのため の筋トレ教室 講師 岩城 秀利	吉田総体 研修室 10:30～11:30 18歳以上	金曜日 30名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	涼しいお部屋でウォーキングに 必要な筋トレとストレッチを行 います。 秋からもウォーキングを楽しめる よう、この時期にゆつくりと調子 を整えましょう。
6	ヨガレッチ 講師 大野 陽子	吉田産業会館 9:45～10:45 18歳以上	火曜日 20名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	ヨガの要素を中心に行うストレ ッチです。自律神経のバランスを 整え全身ヨガレッチを行うこと で血流も良くなり、身体全体の 新陳代謝を高めていきます！
7	かんたん エクササイズ 講師 大野 陽子	吉田産業会館 11:00～11:45 18歳以上	火曜日 20名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	楽しく体を動かしたいあなたに☺ かんたんエアロビクスで楽しく 長〜く、ヘルシー&スマイルで いい汗を流して健康になりましょ う☆
8	ZUMBA GOLD® 講師 小黒 由記江	吉田産業会館 10:00～11:00 18歳以上	木曜日 20名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	ラテンの音楽に合わせて体を動 かす有酸素運動です。曲線的 な動きが多く、骨盤をたくさん動 かすので、体幹が鍛えられ、ウ エスト引き締め効果も期待でき ます☺☆

『スポーピアよしだ』 教室プログラム 【7～9月】

No	教室名	会場・時間・対象	開催日 定員	参加費	教室内容
キッズ ジュニア 対象	キッズ 初心者体操教室 講師 鈴木 奈美子	吉田総合体育館 18:15～19:00 年長～小学1年生	月曜日 15名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	走ったり、投げたり、跳んだり、 回ったり♪ 色々な道具を使って楽しく体を 動かしましょう。
	ジュニア 初心者体操教室 講師 鈴木 奈美子	吉田総合体育館 19:00～20:00 小学2～4年生	月曜日 15名 若干名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	鉄棒・跳び箱・マット運動を中心 に、楽しく体を動かします。先生 が優しく丁寧に指導します。
	ジュニア運動塾 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 19:00～20:00 小学2年生以上	月曜日 20名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	運動が苦手な子も、大好きな子 も、どなたでもどうぞ。色々な動 きを遊び感覚で楽しみましょう♪
	初心者 スポーツ教室 講師 クラブスタッフ	吉田総合体育館 18:00～19:00 年長～小学4年生	金曜日 15名	1回 会 員： 350 円 非会員： 700 円	運動が苦手な子も大丈夫！ 内容に応じて体育館や会議室 で活動します。 広い場所でも、狭い場所でも楽 しめる遊び、運動をおこないま す。

申込み・問合せ

スポーピアよしだ事務局(吉田総合体育館内)
TEL. 0256-92-5100 FAX. 0256-92-5110



室内用の運動靴、水分補給の飲み物、
汗拭きタオルを持って来てね。
教室の詳しい日程は表の一覧表を見てね

チケットで色んな教室に参加できるよ😊
お友達を誘って楽しく、なが～く続けよう♪
バスツアーやダンスフェスなど、イベントも
開催中～ ホームページも見てね☆彡



いじめ見逃しゼロ 県民運動



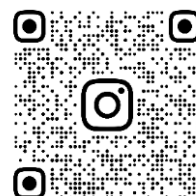
NO! スポハラ NO! スポハラ

私たちは、「スポハラ」のないスポーツ界を目指します。

燕市スポーツ協会



スポーピアよしだ



YOSHIDA_SOUTAI