

『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
スポーツ教室	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。
健康づくり教室	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	ゆっ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、この時期にゆっ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	9 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。
	10 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。
	11 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♪
	12 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 小学1～4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

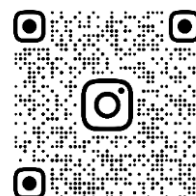


私たちは、「スポハラ」のないスポーツ界を目指します。

燕市スポーツ協会



スポーピアよしだ



YOSHIDA_SOUTAI