

平日夜間クラス

かんたんK-POPダンス



定員:30名  
K-POP音楽に合わせて、アーティストの振り付けなどをダンスします。親子一緒にの参加も、もちろんOK!

時間 午後5時~6時  
場所 中央公民館 講師 MAE  
初回 5月13日(月)

毎週月曜

ファイティングエクササイズ



定員:30名  
音楽に合わせて、パンチやキックを行いカラダを動かしていきます! ストレス解消にも効果的!

時間 午後7時~7時45分  
場所 中央公民館 講師 上野  
初回 5月13日(月)

毎週月曜

腰痛&肩こり改善教室



定員:30名  
姿勢の崩れや間違った使い方による身体の不調を改善していきます。日常生活で疲れた体をケアしていきましょう

時間 午後7時~8時  
場所 中央公民館 講師 池田  
初回 5月14日(火)

毎週火曜

ヨガ(夜)



定員:30名  
正しい身体の使い方、エネルギーの流れも意識しながら心身のバランスを整えていきます。一日の終わりのリラックスタイムに

時間 午後7時~8時  
場所 中央公民館 講師 midori  
初回 5月15日(水)

毎週水曜

コアを整えるワークショップ



定員:30名  
ストレッチポール®を使い、体幹機能(コア)を整えながら向上させ、カラダの使い方を学んでいく教室です。

時間 午後6時30分~7時30分  
場所 中央公民館 講師 宇都宮  
初回 5月17日(金)

毎週金曜

コーディネーション教室



定員:30名  
「動きやすいカラダづくり」を目指し、遊びの要素を取り入れてカラダを動かしていきます。親子一緒にの参加もOK

時間 午前10時~11時  
場所 町民体育館 講師 笠原、上野  
初回 5月18日(土)

毎週土曜

じわっと汗体操&セルフほぐし



定員:30名  
自宅はもちろん、いつでもどこでも簡単にできるセルフマッサージや体操を行ってきます。

時間 午後1時30分~2時30分  
場所 中央公民館 講師 小林  
初回 5月18日(土)

毎週土曜

かんたんJ-POPダンス



定員:30名  
小さなお子さんから小中高生、大人までJ-POP音楽やアイドルの曲にあわせて楽しくダンスしましょう!

時間 午後2時~3時  
場所 中央公民館 講師 HIRO  
初回 5月18日(土)

毎週土曜

土曜クラス

令和6年度運動教室参加者募集!

~5月から新たな運動習慣を始めませんか~

初心者大歓迎

参加費無料

多彩なクラス

心身ともに健幸な日々を過ごせるよう運動教室を開催します。どのコースも初めてのかたや普段運動をしていないかたも気軽に参加できる内容です。自分に合った教室で楽しく身体を動かしましょう!

▶申込開始	平日昼間クラス	4月16日(火)午前9時から電話受付。先着順
	平日夜間クラス	4月18日(木)午前9時から電話受付。先着順
	土曜クラス	
▶受付時間	午前9時~午後5時(土日・祝日を除く)	
▶申込み先	教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431	

※ 申し込みされたかたには、後日案内を送付します。  
※ 水中ウォーキング教室およびシニア向け運動教室の募集は、広報みさと7月号に掲載する予定です。

平日昼間クラス

エアロビクスとヨガ(昼)は隔週開催ですので、①②どちらかお好きなクラスをお申込みください。

ウォーキング

定員:30名



歩くことから始めてみませんか? 遺跡の森総合公園をみんなで楽しくウォーキングします。\*7~9月はお休みです。

時間 午後1時30分~2時30分  
場所 中央公民館 講師 上野  
初回 5月13日(月)

毎週月曜

エアロビクス

定員:①、②各30名

①第1・3週 ②第2・4週



音楽に合わせた有酸素運動で理想の体を目指しましょう! 初めてのかたも無理なく参加できます。

時間 午前10時~11時  
場所 中央公民館 講師 入  
初回 5月14日(火)

隔週火曜

ZUMBA GOLD

定員:30名



インストラクターの踊る姿を見ながら、ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンスしましょう♪

時間 午後1時30分~2時30分  
場所 中央公民館 講師 福田  
初回 5月14日(火)

毎週火曜

リズムウォーク&ストレッチ

定員:30名



軽やかなステップで代謝を上げ、のびのびと全身をストレッチしていきます。

日時 午前10時~11時  
場所 中央公民館 講師 midori  
初回 5月15日(水)

毎週水曜

ヨガ(昼) ①第1・3週 ②第2・4週

定員:①、②各30名

心の安定を目的としたエクササイズです。からだの緊張をほぐし、心身を健やかに自律神経を整えていきます。

時間 午後1時30分~2時30分 場所 中央公民館  
講師 船岡 初回 5月16日(木)

隔週木曜

