



運動で気軽に リフレッシュ♪

令和7年度運動教室

① ウォーキング	月	13:30~14:30	上野
② るんるん若ガエル	月	10:00~11:00	笠原
③ かんたんダンス	月	18:30~19:30	MAE
④ エアロビクス	火	10:00~11:00	入
⑤ ZUMBA GOLD	火	13:30~14:30	福田
⑥ 腰痛・肩こり改善教室	火	19:00~20:00	池田
⑦ リズムウォーク&ストレッチ	水	10:00~11:00	midori
⑧ ヨガ夜	水	19:00~20:00	midori
⑨ ヨガ ①1・3週目 ②2・4週目	木	13:15~14:15	船岡
⑩ るんるん若ガエル	木	13:30~14:30	上野
⑪ コアを整えるワークショップ	金	18:30~19:30	宇都宮
⑫ ここちよいほぐし	土	13:30~14:30	小林
⑬ かんたんダンス	土	14:00~15:00	HIRO

講師紹介 Instructors



上野

脳トレや筋トレで
身体シャッキリ！
楽しく運動習慣をつけましょう
椅子に座って参加もOK！



笠原

動きやすい身体を目指し
楽しみながら運動や
脳トレをします！
椅子に座って参加もOK！



MAE

音楽に合わせて
アーティストの振付けなどを
踊ります。
親子一緒に参加もOK！



入

音楽に合わせて行う
有酸素運動です！
初めての方でも
無理なく参加できます。



福田

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♪



池田

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
疲れた身体をケアしましょう。



midori

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。
エネルギーの流れを意識し
心身のバランスを整えます。



船岡

心の安定を目的とした
エクササイズです。
体の緊張をほぐし健やかに
自律神経を整えていきます。



宇都宮

ストレッチボール®を使い
体幹機能（コア）を整えながら
向上させ、身体の使い方を
学んでいく教室です。



小林

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
体操を行います。



HIRO

小さなお子さんから
小中高生、大人まで
様々なジャンルの音楽で
楽しくダンスしましょう！

お申込み・お問い合わせ

美里町教育委員会事務局生涯学習係 電話0495-76-3431 (平日午前9時~午後5時)