

令和7年度運動教室参加者募集!

～運動で気軽にリフレッシュ～

初心者
大歓迎

参加費
無料

多彩な
クラス

▶ 申込開始	4月10日(木) 午前9時から電話受付。先着順
▶ 受付時間	午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
▶ 申込先	教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

※ヨガ(昼)、るんるん若ガエルおよびかんたんダンスは、①②どちらか好きなクラスをお申し込みください。
 ※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の募集は広報みさと5月号に掲載する予定です。
 ※令和6年度の運動教室に参加しているかたについても改めて申し込みが必要となります。

平日夜間・土曜クラス

かんたんダンス ①月曜日 ②土曜日 定員:30名



小さなお子さんから小中高生、大人までK-POPからJ-POPなど流行りの音楽に合わせて、楽しく踊ります♪
親子一緒に参加もOK!

時間 午後6時30分～7時30分
場所 中央公民館 講師 MAE
初回 5月12日(月)

毎週
月曜

時間 午後2時～3時
場所 中央公民館 講師 HIRO
初回 5月10日(土)

毎週
土曜

腰痛&肩こり改善 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13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14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7時～8時
場所 中央公民館 講師 宇都宮
初回 5月9日(金)

毎週
金曜

こちよほぐし 定員:15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などを行います。

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10日(土)

毎週
土曜

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カタ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!

平日昼間クラス

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。夏季休講あり。

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12日(月)

毎週
月曜

エアロビクス 定員:30名



音楽に合わせて有酸素運動を行います。初めてのカタ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13日(火)

毎週
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13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。

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

毎週
水曜

るんるん若ガエル ①月曜日 ②木曜日 定員:①、②各30名



いすに座った状態での運動や脳トレなど、無理なくできる運動で身体と脳の若がえりを目指しましょう♪

時間 午前10時～11時
場所 中央公民館 講師 笠原
初回 5月12日(月)

毎週
月曜

時間 午後1時30分～2時30分
場所 東児玉公民館 講師 上野
初回 5月8日(木)

毎週
木曜

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15分～2時15分
場所 中央公民館 講師 船岡
初回 ①5月15日(木) ②5月8日(木)

隔週
木曜