

令和8年度 運動教室

無理なく続くちょうど良い運動

教室名	曜日	時間	担当	定員
① るんるん若ガエル	月	10:00~11:00	笠原	30名
② ウォーキング	月	13:30~14:30	上野	35名
③ エアロビクス	火	10:00~11:00	入	35名
④ ZUMBA GOLD	火	13:30~14:30	福田	35名
⑤ 腰痛・肩こり改善教室	火	19:00~20:00	池田	30名
⑥ リズムウォーク&ストレッチ	水	10:00~11:00	midori	35名
⑦ ヨガ夜	水	19:00~20:00	midori	35名
⑧ ヨガ昼	木	13:15~14:15	船岡	35名
⑨ るんるん若ガエル	木	13:30~14:30	上野	30名
⑩ コアを整えるワークショップ	金	19:00~20:00	宇都宮	30名
⑪ こちよいほぐし	土	13:15~14:15	小林	30名
⑫ かんたんダンス	土	14:30~15:30	HIRO	35名

会場

美里町中央公民館大ホール

(②遺跡の森総合公園付近⑨は東児玉公民館)

参加費
無料

第1週から第4週まで毎週教室を行います。(祝日と29日~31日までは休講。)

都合により、実施場所、講師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講師紹介

Instructors



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！



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！



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)