

令和6年度

お電話でお申込みください！

健康運動教室 参加者募集

《ストレッチポール教室》



ストレッチポールの上に乗って、簡単なエクササイズを行います。骨格が正しい位置に戻り、痛みやコリ・不眠などの不調も改善しやすくなります。そのほか、カラダほぐし&体カアップなどの体幹トレーニングも行います！

受講日 : 金曜 10時20分 ~ 11時00分 (40分) 1回300円
金曜 11時20分 ~ 12時00分 (40分) 1回300円
土曜 10時30分 ~ 11時30分 (1時間) 1回500円

対象 : 18歳以上の方



《楽しくストレッチーズ教室》

伸縮性のあるループ状の特殊な布を使って、様々なポーズをとっていきます。リハビリやストレッチの補助・全身運動のサポートやインナーマッスルを鍛え、筋カアップ・体カアップなど姿勢改善や腰痛改善、動きやすいカラダづくりが無理なく出来ます！

受講日 : 水曜・土曜ともに 10時30分 ~ 11時30分 (1時間)

対象 : 18歳以上の方 / 受講料 : 1回 500円

《シニア元気体操教室》



バランスボールなどの器具を用いた体幹トレーニングや、筋カアップ・体カアップを目的とした簡単な全身運動と、脳の活性化を促す脳トレを含めたゲームなどを楽しく行います！

受講日 : 火曜 1回目 10時30分 ~ 11時30分 (1時間)
2回目 13時30分 ~ 14時30分 (1時間)

対象 : 60歳以上の方 / 受講料 : 1回 500円

健康運動教室の会場は「滝川市スポーツセンター第1体育館会議室」です

【お問い合わせ先】

一般財団法人滝川市スポーツ協会 滝川市スポーツセンター第1体育館内

TEL : 0125-23-4617 / FAX : 0125-23-4351

火~土 : 9時~17時 (日・月・祝は休み)