

令和5年度

健康運動教室

参加者募集

《ストレッチポール教室》

一緒にカラダ改善しませんか？

ベーシックセブン(金・土)

直径12.5cmのポールに乗り簡単なエクササイズを行います。
痛みやこり・不眠などの不調も改善しやすくなります！



ひめトレ(金・土)

直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座った状態で行う簡単なエクササイズです。意識しづらい骨盤底筋を鍛えることでカラダ改善！



自重トレーニング(土曜のみ)

自分の体重を使う「腕立て伏せ・腹筋・スクワット」などでの簡単な筋力アップや「ボール・チューブ」などの器具を用い、体力アップ&体幹トレーニングなどを行います！

日程：令和5年4月～令和6年3月(月6回…金曜4回・土曜2回)
※詳しくはお問い合わせ下さい

時間：毎週金曜 … ①10時20分～11時00分(40分)
②11時20分～12時00分(40分)
隔週土曜 … ③10時30分～11時30分(1時間)

対象：18歳以上の方

受講料：金曜 … 1回 300円 (受講日にお支払いいただきます)
土曜 … 1回 500円 (受講日にお支払いいただきます)

会場：滝川市スポーツセンター第1体育館会議室・第2体育館研修室
滝川市二の坂町東3丁目2番1号

定員：①②各8名 ③8名(先着順)

その他：動きやすい服(ジャージ等のストレッチ素材のもの)・上靴
水分補給用の飲み物をご持参下さい



【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)

令和5年度 ストレッチポール 年間日程表

ストレッチポール:オレンジ(金) ①10:20-11:00 / ②11:20-12:00
 ストレッチポール&自重トレーニング:みどり(土) 10:30-11:30

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						