

四郎丸わいが家 運動教室からのお知らせ

2015年5月～2015年9月末の教室スケジュール

組合員のための“健康づくり運動教室”元気にやっています!! 組合員ならどなたでも参加できます。
運動が苦手です今までやってこなかった方も、日頃から運動している方にも色々な教室でお待ちしています❖❖
参考までに運動の強さを★印で示しました。ご心配な方はいつでもご相談・見学においで下さい。

月額制	週1回2000円/月	週2回3000円/月
のびのび足腰 45分 【運動の強さ★★】	散歩程度の運動習慣のある人、最近・筋力が落ちてきたと感じる人 向け。 筋力が低下すると猫背等、姿勢が悪くなり関節に負担がかかります。関節に負担がかからない姿勢を身につけ、良い姿勢を保つ為の筋力を鍛えることによって元気な足腰をつくります。 参加者の声→「手すりに掴まらずに階段を登れるようになった」	○月 10:05～ <small>(市民体育館)</small> ×月 14:10～ ×水 13:15～ ×水 14:10～ ○金 10:05～ <small>(市民体育館)</small>
ゆっくり筋トレ 45分 【運動の強さ★★★】	軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。 難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は何歳になってもつきます!! 今からでも遅くありません。 参加者の声→「今までと同じ生活なのに、前よりなんだか楽に動けるみたい」	○月 11:00～ <small>(市民体育館)</small> ○水 15:05～ ○木 15:05～ ×金 11:00～ <small>(市民体育館)</small>
やさしいヨガ 45分 【運動の強さ★★】	これからヨガをやってみたい人 向け。 やさしいヨガの教室。初めての人も安心。 身体と心をひとつに リラックスしませんか。 参加者の声→「お通じがよくなりました(´▽`)」	○木 14:10～
もっと元気 45分 【運動の強さ★★★★】	音楽にのせて楽しく筋力アップ運動や有酸素運動(全身を動かす運動)をします。運動が3日坊主になってしまう方、週1回から始めましょう。 もっと元気になりたい人 お待ちしています! 参加者の声→「長い距離でも楽に歩けるようになったわ」	△月 13:15～
リズムステップ 45分 【運動の強さ★★★★】	リズムに合わせて有酸素運動を25分ほど行い、その後 疲労回復のためのストレッチを行います。 参加者の声→「身体を動かすと気分もリフレッシュできて気持ちがいい」	×月 15:05～
休業日	… 土日、祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり、その他 各曜日5週目のある場合は、内1回が休み 市民体育館は“第3月曜日”が休館日のためお休みとなります。その他 大会等の開催がある場合はお休みとなります	○空きあり △若干空きあり ×空きなし 2015/5/1現在

お休みについてお願い… 都合により1ヶ月以上のお休みをされる場合は、ご連絡をお願いします。
2か月以上連絡なくお休みの場合、新規に希望される方の受付を行います。
ご理解とご協力をお願いします。

電話 39-2882 平日9時～17時