

プログラム一覧

コース名	曜日	時間	活動内容
水中運動&スイミング	月	10:00～12:00	水中運動から入り、徐々に泳ぐまで進めていきます。講師のパワーでいつもより元気に運動できるコース。
だれでもできる水中運動	木	10:00～12:00	泳ぎが苦手な人でも気軽に参加できます。障がい(視覚・聴覚)者の方の受け入れコースでもあります。
		15:00～17:00	水の浮力と抵抗力を利用しての水中運動は、泳ぎのできない人でも楽しく参加することができます。
ラージ卓球	月	13:30～15:30	初心者や気軽にラージ卓球をしたい方におすすめのコース。月1回講師の指導あり。
	木	13:30～15:30	初心者・経験者・レベルアップを目指したい方もOK！気軽に楽しく活動！月1回講師の指導あり。
ステップアップテニス	月	10:00～12:00	コーチの指導により各自のレベルに合わせて進めます。初心者でもOK！
	木	10:00～12:00	テニスを始めたい方の初心者向けのコースです。指導はわかり易く丁寧で人気の講師です。
生き生き健康	月	13:30～15:30	運動不足解消にいろいろなスポーツを体験します。
	木	10:00～12:00	健康増進を楽しく目指す方に最適のコース。
ストレッチヨガ(女性限定)	水	10:00～11:30	体の動きと呼吸を同調させて、ゆったりと身体のすみずみまでストレッチします。最後にマッサージをして更にすっきりと・・・。
らくらく健康ピクス(女性限定)		13:00～14:30	ストレッチなどを組み合わせ、有酸素運動でメタボ撃退！健康保持・増進を目指す方なら、年齢に関係なくどなたでも大丈夫！
健康体操	水(第1・2)	10:00～11:30(佐原集会所)	腰・膝・肩などが痛い方、運動できないと思込んでいると使わない体は衰える一方です。無理なく出来る体操をして若返りしましょう。
だれでもできる太極拳	木	11:00～12:30	これから太極拳を始めようと思っているかたは、このコース！マイペースで気楽に始められます！
		13:00～15:00	気功、練功を取り入れたよくばりコース。続ける事で免疫力アップ。(入門、初級、24式、練功18法)
ピラティス	木(第1・2・3)	12:30～14:00	骨盤の歪みが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も期待できます。体幹部を効果的に鍛えることで、しなやかな健康体に近づきます。
ウォーキング	木(第1・3)	13:15～15:00	ウォーミングアップの仕方から、効果的、かつ正しいウォーキング法まで人気の講師が楽しく、わかり易く指導してくれます。
手芸	木	10:00～12:00	キルトパッチワークで、バッグ・玄関の飾り物などを作ります(材料費は実費)
だれでもできる3B体操(女性限定)	金	10:00～11:30	3B(ボール、ベル、ベルター)を使つての全身運動です。3Bはいつまでもハツラツとしていたい方向けの楽しいコースです。

実施場所

あづま総合運動公園(佐原字神事場1)

無料体験実施期間

平成24年10月15日～平成25年3月31日まで

申込方法・お問合せ

TEL (024)593-6337

◆注意事項

1. 各自の体調については、各自で管理してください。なお、活動中の事故・けがについては加入保険範囲内で対応します。
2. 無料体験ご希望の方は必ず電話でご予約下さい。
3. 無料体験チケットは浪江町の方に限ります。
4. 無料期限はH25年3月31日までとなり年会費、参加費が無料です。(あづま総合運動公園までの交通費、個人使用の物(靴・水着など)は、参加者の負担になります)
5. 無料体験期間終了後もあづまスポーツクラブの会員(有料)として継続利用できます。

キルトリ

NPO法人あづまスポーツクラブ
TEL(024)593-6337

あづま運動公園で
スッキリ爽快!



あづま運動公園 〒960-2158 福島県福島市佐原字神事場1番地
TEL:024-593-1111 FAX:024-593-1114