

出張教室 参加者募集

6月～開講

会場: SAKAESTA 多目的ホール



教室名	指導者名	曜日	時間	対象・定員	参加料	日程
姿勢と呼吸を整える健康ウォーキング	田邊 俊介	火	10:00~11:00	原則 65 歳以上 各教室 20 名 (定員は状況により変更となる場合があります) 【開催会場】 SAKAESTA 多目的ルーム	2,200 円 (全4回分)	6月 7日・14日 21日・28日 (日程は変更となる場合があります)
お元気体操	菅原 亜紀	月	9:30~10:20		4,000 円 (全8回分)	6月 13日・27日 7月 11日・25日 9月 12日・26日 10月 3日・24日 (日程は変更となる場合があります)
アクティブ体操	前田知津子		15:00~15:50		4,000 円 (全8回分)	
いきいき体操	小名 幸子		16:10~17:00		4,000 円 (全8回分)	

【教室内容】 ※運動中もマスクの着用が必須となります。

- 姿勢と呼吸を整える健康ウォーキング…正しい姿勢づくりと呼吸を整える方法を学び、ウォーキングに繋がります。
- お元気体操…椅子に座って行なう体操やストレッチをはじめ、音楽に合わせて簡単なリズム体操などを行ないます。
- アクティブ体操…有酸素運動ではエアロビクスに加え、ボクシングエクササイズやラテンエアロにも挑戦しています。
- いきいき体操…有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどのプログラムで楽しく音楽にあわせて無理なくマイペースに体を動かします。

【持ち物】 ヨガマット(体操教室ストレッチマット)はスポーツセンターのものを貸し出ししますが、お持ちの方はご持参ください。

申し込み方法



栄公会堂&スポーツセンター

- インターネットでお申し込みの方はホームページ「事前受付教室」よりお申し込みください。
- はがきの方は官製往復はがきに①参加教室名 ②参加者名(フリガナ) ③性別 ④生年月日・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥日中連絡が取れる電話番号 ⑦市外在住で市内在勤・在学の方は勤務先・学校名を書いて栄スポーツセンターへ。

※ **5月20日(木) 必着**。応募人数が多数の場合は抽選となります。抽選結果は5月31日(火)頃までに返信いたします。

※感染者拡大など社会情勢の変化等により中止とさせていただきます。

教室についてご不明な点は栄スポーツセンターまでお電話でお問合せください。

横浜市栄スポーツセンター

〒247-0005 横浜市栄区桂町 279-29

TEL : 894-9503 FAX : 894-9505

URL: http://www.yspc.or.jp/sakae_sc_ysa/

指定管理者: 横浜市スポーツ協会・株式会社KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体
共催: SAKAESTA

