

# 冬期 スポーツクラブあらい「フィットネス教室」～はね馬アリーナ～ 受講生募集 \*申込締切日:12月27(金)

教室名	対象	内容	定員	期間	時間
ソフトエアロ	一般男女	エアロビクスの基本の動きを踏まえて、少しずつ動きを組み合わせしていきます。全身を大きく動かすことで脂肪燃焼とともに運動不足解消を目指します。お仕事帰りにぜひご参加ください。	30名	1月6日～3月17日 毎週月曜日(10回)	19時30分～20時30分
ゆるヨガ		ヨガの呼吸法と簡単なポーズから始めるクラスです。気持ち良い呼吸で、気持ち良く身体を伸ばしていきます。運動不足解消に初めての方でもご参加下さい。		10時30分～11時30分	
ステップ エクササイズ		踏み台での昇降運動のクラスです。加齢や運動不足で衰えがちな腸腰筋(脚を上げる筋肉)を鍛えられ、代謝アップや猫背解消にも繋がります。		1月7日～3月18日 毎週火曜日(10回)	13時30分～14時30分
やさしいヨガ		身体の柔軟性やバランス感覚、姿勢を支える筋力を養い、人間が本来持つべき正しい姿勢への改善を目指します。身体の硬い方もご参加いただけます。		19時30分～20時30分	
機能改善体操	一般男女 (60歳前後～)	身体の歪みや不調が気になる方に、バランスボールや、ストレッチポールなどのエクササイズと簡単なリズム運動で、「より楽に動くからだ」を目指したクラスです。		1月8日～3月12日 毎週水曜日(10回)	10時00分～11時00分
ピラティス	一般男女	日常の悪い姿勢が原因で起こった筋肉の歪みや癖を修正し、身体を痛めることなく筋力をつけていきます。老若男女、何歳からでも始めることができます。		1月9日～3月13日 毎週木曜日(10回)	13時30分～14時30分
らくらくリズム体操		歩クリズムを基本とし、音楽に合わせて動く有酸素運動のクラスです。年齢を問わず、運動不足解消や高齢期に必要なバランス機能や筋力アップに効果的です。		1月10日～3月14日 毎週金曜日(10回)	19時30分～20時30分

**■会場**…妙高市総合体育館「健康・体力測定室(2階)」 **■受講回数**…全10回  
**■受講料**…受講料6,000円(※60歳以上は5,000円)、年会費1,000円  
 ※全ての教室、25年度初めて受講される方は「年会費1,000円」がかかります。  
 申込方法…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)にある申込用紙に必要事項を記入し、料金を添えてお申し込みください。  
 ※各コース定員がありますので、お早めにお申し込みください。教室期間中、受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。  
 お申し込み・お問い合わせ…NPO法人スポーツクラブあらい(総合体育館はね馬アリーナ内 ☎72-3665)

## 第9回 ニュースポーツフェスティバル

毎回、小学生からお年寄りまでたくさんのチームが参加します。  
 どうしても運動不足になりがちなこの時期、お友達やご家族お誘い合わせて、この機会に「ニュースポーツ」を楽しんでみませんか。また親子三代での参加もいいですよ♪

- ◆日 時…平成26年2月2日(日) 午前9時～(開会式)
- ◆会 場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)
- ◆種 目…未定
- ◆参加料…1チーム(4人) 800円(年齢・性別の制限なし)
- ◆申 込…1月17日(金)までに、  
参加料を本会(スポーツクラブあらい)へ



美味しい中華に舌づみ!  
 ～各種ご宴会承ります～  
**中華料理 ゆっこ**  
 妙高市朝日町通り TEL0255-72-2485

**ケーナール様広告**