

プログラムのご案内(4月~6月)



バラエティープログラム

プールや体育室でご参加いただけるプログラムをご用意しています。
指導員と一緒に楽しくカラダを動かしませんか？

プールプログラム

※16歳以上の方
(開催場所：地下1階プール)

アクアビクス	水	13:30 ~ 14:00	休講日 4/1 4/29 5/6	リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです。ストレス解消にGOOD!!
らくらく水中ウォーキング	木	10:30 ~ 11:00	休講日 4/2 5/7	水の特性を利用して、水の中で無理なく楽しく歩くプログラムです。

※トレーニング講習会受講済みの方
(開催場所：1階体育室)

トレーニングプログラム

やさしいストレッチポール	月	13:15 ~ 13:35	休講日 5/4	ストレッチポールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです。身体の歪みを改善する効果もあります。 ※定員28名 当日申込み(先着順)
すっきり体操	木	9:30 ~ 9:50	休講日 4/2 5/7	毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです。朝から心も身体もスッキリ!!
かんたんエアロ	金	11:15 ~ 11:45	休講日 4/3	リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです。

※障がいのない方は、バラエティープログラム、かんたんスポーツを受講される場合は各施設の利用料が必要です。

かんたんスポーツ

ストレッチや軽スポーツなど、体育室で様々なスポーツに挑戦してみませんか?どなたでもご参加いただけます!!(開催場所：1階体育室)

バドミントン	4/5 (日)	13:15 ~ 14:45	最後はみなさんで試合形式にチャレンジします。 ※動きやすい服装と室内用シューズを必ずお持ちください。
--------	------------	---------------------	---

健康セミナー

無料



健康に関する様々なテーマについて体育室で講習・実技指導いたします。どなたでもお気軽にご参加いただけます!!体育室にお集まりください。

4/8 (水)	11:00 ~ 12:00	今回のテーマは「体力測定」です。年度始めに、ご自身の体力を測定してみませんか?握力、柔軟性等を測定します。どなたでもご参加いただけます!! ※動きやすい服装と室内用シューズをお持ちください。
------------	---------------------	--



堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター