



プログラムののご案内(1月~3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身体を動かしませんか? ※16歳以上の方

プールプログラム

(開催場所: 地下1階プール)

アクアピクス	水	13:30 ~ 14:00	休講日 1/4 3/22 (休館日) 3/29	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 1/5 2/23 3/30	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。

トレーニングプログラム

※トレーニング講習会受講済みの方
(開催場所: 1階体育室)

やさしいストレッチポール	月	13:15 ~ 13:35	休講日 1/9	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: 26名当日申込み(先着順)
すっきり体操	木	9:30 ~ 9:50	休講日 1/5 2/23 3/30	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 1/6 3/3・3/31	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。

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)



※スポーツセンター受付にて直接、または電話・FAXにてお申込み下さい。
<締め切り: 12/28(水) 定員: 12名(先着順)>

棒サッカー	1/8 (日)	13:15 ~ 14:45	椅子に座って対戦相手と細長いコートを挟んで向き合うように並び、棒を使ってゴールにボールを運ぶスポーツです。(使用する棒は新聞紙で皆さんと一緒に作ります♪)
-------	------------	---------------------	---

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。



3/3 (金)	11:00 ~ 12:00	今回のテーマは「ストレッチ」です。 ストレッチポールを使用したり、自宅でも簡単にできるストレッチをご紹介します。 一緒に身体を整えませんか?
------------	---------------------	--

<問合せ先>

〒590-0808

堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

(電話) 072-275-5029

(FAX) 072-243-4545

