

プログラムののご案内(10月~12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? ※高校生以上の方

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 10/26 11/2・11/23 12/28	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 GOOD!!
らくらく水中ウォーキング	木	10:30 ~ 11:00	休講日 10/27 11/3 12/29	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 10/3・10/10 10/24・10/31 12/26	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(先着順)
すっきり体操	木	9:30 ~ 9:50	休講日 10/27 11/3 12/29	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 10/28 12/2・12/30	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にてお申込みください。 <締め切り: 10/30(日) 定員: 10名(先着順)>

「ビームライフル」	11/6 (日)	13:15 ~ 14:45	実弾の代わりに光線を発射し的に射る射撃競技です。
-----------	-------------	---------------------	--------------------------

年末年始のプログラム休講および
休館日のお知らせ

令和4年12月29日(木)

から

令和5年1月3日(火)まで

6日間が休館となります。

◆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、各施設の利用料が必要です。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

<電話>072-275-5029 <FAX>072-243-454