



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)

アクアビクス	水	13:30 ~ 14:00	休講日 4/3 5/1	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 4/4 5/2	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 4/1 4/29 5/6	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 4/4 5/2	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 4/5 5/3	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。

かんたんスポーツ



ストレッチや軽スポーツなど、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)

リアル野球盤	4/14 (日)	13:15 ~ 14:45	卓上で行う野球盤を大きくしたレクリエーションスポーツです。転がってきたボールを打ち返しボールの行き先で打者の成績が決まります! 誰でもホームランを打てる可能性があるスポーツです!
--------	-------------	---------------------	---

健康セミナー



健康に関する様々なテーマについて講習・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!!
(開催場所: 1階体育室) ※直接お越しください。

4/3 (水)	13:00 ~ 14:00	今回は「体力測定」を行います。柔軟性や握力をはかります。年度初めにご自身の体力を測定してみませんか?
------------	---------------------	--

<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

