

運動指導コース

(令和8年5～8月／15回コース)



《いきいき健康回復コース》

※コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です。

ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたサイン。生活改善に努めましょう。

| 講座名 | 開講日 | 曜日・時間 | 内容 | 定員 | 受講料 |
|------------------------------|-------|--------------------|--|-----|---------|
| ダイエット&生活習慣病改善 | 5月12日 | 火曜日 10:00～11:40 | 「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 有酸素運動を中心に楽しく体づくり | 20名 | 15,500円 |
| さらさら血液をめざす フィットネス | 5月13日 | 水曜日 10:00～11:20 | 「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 有酸素運動を中心に楽しく体づくり | 20名 | 12,500円 |
| 60代から始める体づくり ※概ね60歳以上の方対象 | 5月13日 | 水曜日 14:00～15:20 | 筋肉をつけて、加齢で起こる体調の変化 (痛みや倦怠感)を防ぎましょう！ | 20名 | 12,500円 |
| 腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動) | 5月15日 | 金曜日 10:00～11:50 | ストレッチ&プール運動で 膝・腰の痛みを軽減しましょう | 20名 | 18,500円 |
| からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上の方対象 | 5月15日 | 金曜日 14:00～15:20 | 脳トレや簡単な体操で 体を動かしリフレッシュ | 15名 | 9,000円 |



《フィットネスコース》

フィットネスコースでは、自重やトレーニングマシンを使った筋力トレーニングを行い体の筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、太りにくい体づくりを目指します

| 講座名 | 開講日 | 曜日・時間 | 内容 | 定員 | 受講料 |
|-------------------------------|-------|--------------------|---|-----|--------------|
| マイフィットネス | 5月16日 | 土曜日 14:00～15:20 | マシン運動とグループエクササイズで 日頃の運動不足を解消 | 20名 | 各 12,500円 |
| ほぐして鍛える 体幹(コア)フィットネス | 5月16日 | 土曜日 10:00～11:20 | 「骨盤底筋力」向上を 目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう | 20名 | |
| イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」 | 5月12日 | 火曜日 19:30～20:50 | フィットネスゲームを取り入れ 楽しみながら運動不足解消！ | 20名 | |
| イブニングフィットネス 「エンジョイ・フィットネス」 | 5月13日 | 水曜日 19:30～20:50 | ウォーミングアップは阿波踊り体操！ 「走る」ことに興味のある方は この講座で基本の体づくり | 20名 | |
| イブニングフィットネスα | 5月15日 | 金曜日 19:30～20:50 | カラダの土台(体幹)づくり！ 体幹を上手く使って運動効果アップ | 10名 | 14,000円 |