

健康運動教室 (四郎丸わいが家・市民体育館)

運動指導専門のトレーナーが指導！
体を動かし、健康な生活を目指しましょう！！

<p>のびのび足履</p> <p>45分</p>	<p>これまで運動や体操なんてやった事がない・・・。と言う方も安心してご参加頂けます。難しい動きは全くありませんので、簡単な身体ほぐしからチャレンジしてみませんか？</p>	<p>○月 10:00～ (市民体育館)</p> <p>○月 14:10～</p> <p>×水 13:15～</p> <p>×水 14:10～</p> <p>△金 10:00～ (市民体育館)</p>
<p>ゆっくり筋トレ</p> <p>45分</p>	<p>軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は何歳になってもつきます！！今からでも遅くありません。</p>	<p>○月 11:00～ (市民体育館)</p> <p>○水 15:05～</p> <p>○木 15:05～</p> <p>×金 11:00～ (市民体育館)</p>
<p>やさしいヨガ</p> <p>45分</p>	<p>これからヨガをやってみたい人 向け。やさしいヨガの教室。初めての人も安心。身体と心をひとつに リラックスしませんか。</p>	<p>○木 14:10～</p>
<p>もっと元気</p> <p>45分</p>	<p>音楽にのせて楽しく筋力アップ運動や有酸素運動（全身を動かす運動）をします。運動が3日坊主になってしまう方、週1回から始めましょう。</p>	<p>△月 13:15～</p>
<p>リズムステップ</p> <p>45分</p>	<p>リズムに合わせて有酸素運動を25分ほど行い、その後 疲労回復のためのストレッチを行います。</p>	<p>×月 15:05～</p>

○料金 週1回 2000円/月 週2回 3000円/月

○場所 四郎丸わいが家(長岡市土合4丁目1-14)
市民体育館 器械体操場(長岡市学校町1-2-1)

○申し込み、問い合わせ 39-2882 四郎丸わいが家健康運動教室

新町わいが家 健康運動教室

運動指導専門のトレーナーが指導！
体を動かし、健康な生活を目指しましょう！！

<p>さわやか シェイプアップ 60分</p>	<p>音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う、サーキットトレーニングの教室です。脂肪燃焼、筋力アップが出来ます！楽しく汗をかきたい方にオススメです！</p>	<p>×火 9:15～ △ 10:30～ ×木 9:15～ △ 10:30～</p>
<p>ゆっくり筋トレ 45分</p>	<p>軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は何歳になってもつきます！！今からでも遅くありません。</p>	<p>×水 9:30～ ×水 10:30～</p>
<p>ゆる～い体操教室 45分</p>	<p>これまで運動や体操なんてやった事がない・・・。と言う方も安心してご参加頂けます。難しい動きは全くありませんので、簡単な身体ほぐしからチャレンジしてみませんか？</p>	<p>○水 13:15～ ○水 14:15～</p>
		<p>○空あり △若干空あり ×空なし</p>

○料金 週1回 2000円/月

○場所 新町わいが家（長岡市泉 1-7-20）

○申し込み、問い合わせ 39-2882 四郎丸わいが家健康運動教室