

■ふれスポ教室のご案内■ (お申込み・お問合せ) ふれあいスポーツセンター TEL: 74-8500

| クラス名         | 曜日    | 時間          | 対象          | 講師      | 内容   |  |
|--------------|-------|-------------|-------------|---------|--|--|
| ウェーブストレッチ    | 月     | 13:30-14:30 | 大人          | 吉川      | ウェーブリングを使用して足裏をはじめ体全体をほぐします。体の硬い方にオススメです。                          |  |
| HIPHOP       | 基礎・入門 | 月           | 17:00-17:50 | 年中～小学生  | BENNY  | 基礎・入門は年中から、小3以上は初級から、高校生は中級からはじめることができます。県内のイベントにも出演しています。 |
|              | 初級Ⅰ   | 月           | 18:00-18:50 | 小・中学生   |  |  |
|              | 初級Ⅱ   | 木           | 17:30-18:20 | 小・中学生   |  |  |
|              | 中級    | 月           | 19:00-20:00 | 経験者・高校生 |  |  |
|              |       | 木           | 18:30-19:30 | 経験者・高校生 |  |  |
| ピラティスさんの呼吸体操 | 水     | 10:00-11:00 | 大人          | 瀬戸      | ドイツ生まれのピラティスさんがリハビリのために考えた体操。呼吸法にシンプルな動きの組み合わせで、続けることで腰痛がなくなった方も！  |  |
| リズムウォーク      | 水金    | 11:00-12:00 | 中高年         | 三輪      | 全身を動かせるように考えられており、中高年の運動不足解消にオススメです！                               |  |
| ズンバ&シェイプ     | 水     | 14:00-15:00 | 大人          | kumiko  | 楽しく痩せるダイエットエクササイズと筋トレです！ズンバ以外の有酸素運動もやりますよ。                         |  |
| ヨーガ・セラピー     | 水     | 19:00-20:00 | 中学生以上       | 谷内      | 心身のバランスを取り戻すセルフマネジメント法。ポーズを作ることが目的ではなく、体の内面を意識するので、深いリラックス感が得られます。 |  |
|              | 金     | 14:00-15:00 |             |         |  |  |
| コンディショニング・ヨガ | 木     | 20:10-21:10 | 中学生以上       | 池尻      | 日常生活で酷使している部分を休ませ、使っていない部分に働きかけ全身のバランスを整えます。                       |  |
| やさしいフラ       | 金     | 10:00-11:00 | 初心者         | 原田      | 日常生活を忘れて気分は南国へ♪最初は覚えるのが大変ですが、踊れるようになると楽しいですよ。                      |  |
| ゆったりフラ       |       | 11:10-12:10 | 経験者         |         |  |  |

= 内ばきが必要です

■トレセン教室のご案内■ (お申込み・お問合せ) トレーニングセンター TEL: 91-5988

| クラス名      | 曜日 | 時間          | 対象    | 講師     | 内容                                       |
|-----------|----|-------------|-------|--------|--|
| ズンバ&シェイプ  | 月  | 19:00-20:00 | 中学生以上 | kumiko | 有酸素運動と筋トレで理想の自分に近づきましょう！ダイエットしたいならココ！    |
| ヨガ&ピラティス  |    | 20:10-21:10 |       |        | ヨガとピラティスを組み合わせ美しく引き締まった体を目指します！          |
| らくちん体操    | 水  | 14:00-15:00 | 中学生以上 | 長谷田    | 骨盤底筋群を鍛えて背筋&お腹すっきり！心地の良い身体を取り戻そう！        |
| 初級エアロ     |    | 19:00-20:00 |       | MIZUKI | 簡単な動きを繰り返してエアロの動きを覚えましょう！                |
| ステップ      | 木  | 20:10-21:10 | 中学生以上 | MIZUKI | ステップ台を利用することで脂肪燃焼効果がアップします。初中級クラスです。     |
| ソフトヨガ     |    | 14:00-15:00 |       |        | 稲積                                       |
| ストレッチ&筋トレ | 金  | 19:00-20:00 | 中学生以上 | 安田     | 無理のないストレッチや筋トレを行い総合的な体力向上を目指すクラスです。      |
| 中級エアロ     |    | 20:10-21:10 |       |        | 安田                                       |
| 健康体操      | 土  | 14:00-15:00 | 中学生以上 | 三輪     | しなやかで、丈夫な身体づくりをめざします。                    |
| エアロ&筋トレ   |    | 20:10-21:10 |       | 安田     | 簡単なエアロビクスと自体重での筋トレでシェイプUP！筋持久力UP！        |
| フラ        | 土  | 13:00-14:00 | 中学生以上 | カレイアロハ | ハワイアンメロディに包まれて癒されながら踊りましょう。              |
| パワーヨガ     |    | 19:00-20:00 |       | 板倉     | 呼吸に合わせて流れるようにポーズをとります。筋トレ要素を含むので引き締め効果大！ |
| 初中級エアロ    | 土  | 20:10-21:10 | 中学生以上 | 板倉     | 簡単な動きと弾む動きを取り入れ運動をします。どなたでも安心して参加できます    |

= 初めての方もOK！



## (公財) 氷見市体育協会

■ふれスポ教室 TEL: 74-8500  
氷見市鞍川43-1  
開館時間: 午前9時～午後9時30分  
休館日: 火曜日・祝日の翌日

■トレセン教室 TEL: 91-5988  
氷見市大浦6-1  
開館時間: 平日 午後2時～午後9時30分  
土日祝 午前10時～午後9時30分  
休館日: 火曜日・祝日の翌日

### ひみ健康カフェ 準備中

各世代の運動不足解消を目指して「ひみ健康カフェ」を5月から開講できるように準備中。気持ちのいい汗を流して、仲間と楽しくおしゃべりしながら身体の不調を解消しましょう！

### MENU

- ① シニアコース
- ② ゆっくりランコース
- ③ ストレッチコース

教室の詳細は、「広報ひみ4月号」に掲載予定です。体験会も開催します。健康づくり、仲間づくり、運動不足解消・ストレス解消！にぜひ「ひみ健康カフェ」へお越しください。「カフェ」ですが飲物は各自持参ください。

