

東白川村会場講座 HS

申し込み・お問い合わせ場所

東白川村教育委員会

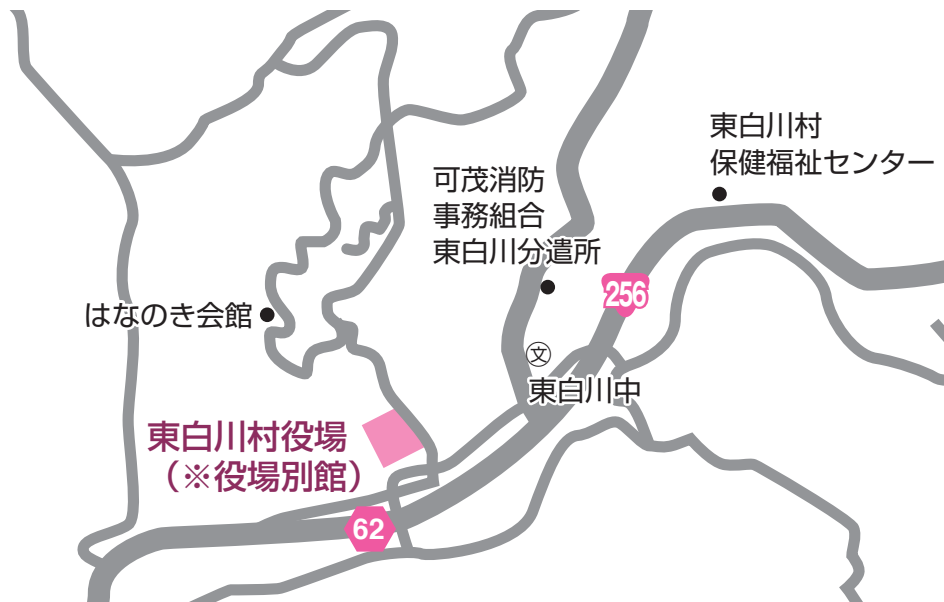
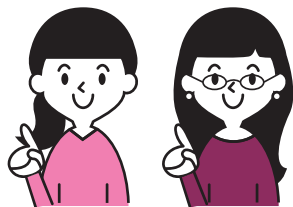
〒509-1392 岐阜県加茂郡東白川村神土548

TEL: 0574-78-3111 FAX: 0574-78-3099

E-mail: 507kyoiku@vill.higashishirakawa.gifu.jp

★3月12日(火)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。

★受講料は参加時にお支払いください。



HS01 ママのためのエアロビクス教室

講師 金子 真美

エアロビクスは、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。心肺機能の向上や全身持久力の向上(血液の循環)、脂肪の燃焼(ダイエット)に効果があり、疾病予防としても効果が期待されます。講師は、健康運動指導士の資格をお持ちのインストラクター金子真美先生。多彩な動きを音楽に合わせ、明るくて元気なレッスンを楽しみながら続けることができます。託児(要予約)もありますので、お母さん方の参加をぜひともお待ちしております。



| | |
|-----|------------------------------|
| 時間 | 10:00~11:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15人 |
| 受講料 | 1回500円 |
| 持ち物 | 運動のできる服装・飲み物・ヨガマット(またはバスタオル) |
| 場所 | はなのき別館 ふれあいホール |

| 開催日 | | | |
|-----|---------|---|---------|
| 月 | 水曜日(第2) | 月 | 水曜日(第2) |
| 4 | 10 | 7 | 10 |
| 5 | 8 | 8 | |
| 6 | 12 | 9 | 11 |

HS02 バランスボール教室

講師 小田川 めぐみ

バランスボールは、リハビリから生まれたエクササイズ。関節に負担が少ないため、無理なく体の左右のバランスを整え、体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。疲れにくく太りにくい体を作って、体の自己メンテナンスに活用しましょう。バランスボールによる有酸素運動は、一生涯使えるセルフケア方法です(姿勢、呼吸、肩周り、骨盤、股関節、自律神経、足裏、腸内環境)



| 開催日 | | | |
|-----|-----------|---|---------|
| 月 | 金曜日(原則第1) | 月 | 金曜日(第1) |
| 4 | | 7 | 5 |
| 5 | 10 | 8 | 2 |
| 6 | 7 | 9 | 6 |

| | |
|-----|------------------------------|
| 時間 | 19:00~20:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15人 |
| 受講料 | 1回500円 ※ボール代含む |
| 持ち物 | 運動のできる服装・飲み物・ヨガマット(またはバスタオル) |
| 場所 | はなのき別館 ふれあいホール |