

# 秋季フィットネスプログラム

## らくらく筋トレ

チューブなどを使用して、誰でもできる簡単なトレーニングを行います。上半身から下半身までバランスよく鍛えられます！

**日時** 10/14・11/11・12/9 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 藤嶋 洸（体協職員）

## 骨盤体操

冷えや肩こりの原因である、骨盤のゆがみを取る体操をします。身体を整えてよりよい毎日を送りましょう！

**日時** 10/29・11/26・12/24 10時～11時30分

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** さや

## カラダほぐし教室

日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、「動きのいい体」を目指し、エクササイズを行います。

**日時** 10/22・11/19・12/17 10時～11時

**場所** 市総合運動公園会議室

**講師** 伊藤 綾乃（体協職員）

※タオルを持参してください。

## ノルディックウォーキング(ツアー)

ポールを使って歩くことで、運動効果をより高めるフィットネスウォーキング！歩幅の拡大や生活習慣病の予防も期待できます

**日時** 10/9・11/6・12/4 10時～11時30分

**場所** 県民の森 ※フォレストアイ駐車場集合

**講師** 伊藤 綾乃（体協職員）



- 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- 運動が苦手な方も大歓迎！
- 参加料はすべて1回300円
- 1回だけの参加OK！
- 短時間で効果的なメニュー！
- 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ

お申込み・お問い合わせはこちらから ☎ 0195-70-1600（八幡平市体育協会）

裏面もご覧ください

# 秋季フィットネスプログラム

## ピラティス

正しい呼吸を行い、背骨の動きを良くすることで、しなやかな身体へと導きます。普段運動していない方でも安心して行えます。

**日時** 10/16・11/20・12/18 10時～11時

**場所** 安代地区体育館（旧安代保健センター）

**講師** 藤嶋 洸（体協職員、BESJピラティスIR）

## ポカポカ運動教室

ゆっくり、ほどよい運動で心と身体を温めましょう。

**日時** 10/6・11/10・12/1 10時～11時

**場所** 安代地区体育館（旧安代保健センター）

**講師** 岩崎 真由美

## らくらく筋トレ

チューブなどを使用して、誰でもできる簡単なトレーニングを行います。筋力不足を感じている方にオススメです！

**日時** 10/23・11/27・12/25 10時～11時

**場所** 安代地区体育館（旧安代保健センター）

**講師** 山本 専一・藤嶋 洸（体協職員）



- 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- 運動が苦手な方大歓迎！
- 参加料はすべて1回300円
- 1回だけの参加OK！
- 短時間で効果的なメニュー！
- 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ

お申込み・お問い合わせはこちらから ☎ 0195-70-1600（八幡平市体育協会）

表面もご覧ください