

日々の生活に潤いを与え、楽しく健康づくりを  
**ストレッチ & リズム体操教室**

ストレッチ



40分間

【何か運動をはじめたい!】と思われた方、まずは運動の基本中の基本、ストレッチから始めましょう。ストレッチとは、体(筋肉)を伸ばす運動ですが、無理に引っ張るようなことはしません。元々ご自身に備わっていた体の柔らかさ(柔軟性)を取り戻すためのお手入れのようなもので、終了後はとても気持ちが良く、体が軽くなります。ウォーキングをはじめめる前に、水泳をはじめめる前に、まずはストレッチから! 体力に自信のない方、腰痛・膝痛、腕が上がりにくい方でも、自分の体の調子に合わせて行えるので、どなたでも安心してご参加いただけます。

リズム体操



30分間

ストレッチだけでは物足りないという方に、楽しく体を動かす運動をご用意しました。エアロビクスよりゆっくりなテンポの音楽に合わせて、リズムを取りながら体を動かす体操です。一つひとつの動きに大切な意味を込めた、日常生活に必要な動作を行うために使う筋肉を鍛える動きや、バランス感覚を養う動きなどを取り入れた、簡単で楽しい有酸素運動プログラムです。リズムに乗って気持ち良く全身運動することによって、体を動かすことに喜びを感じ、記憶力や想像力、思考力の向上にも繋がっていきましょう。

2016年度 開催スケジュール

月により休講及び、変則日程で開催する場合があります。

	①	②
4月	2日(土)	16日(土)
5月	7日(土)	
6月	4日(土)	18日(土)
7月	2日(土)	16日(土)
8月	6日(土)	20日(土)
9月	3日(土)	

	①	②	③
10月	1日(土)	15日(土)	29日(土)
11月	5日(土)	19日(土)	
12月	3日(土)	17日(土)	
1月	7日(土)	21日(土)	
2月	4日(土)	18日(土)	
3月	4日(土)	18日(土)	

開催場所

ラクトスポーツプラザ 6階 コミュニティルーム

受講料金

一般(おとな) 1,020円

\*club member(楽都クラブ会員)の方は、800円  
 \*pass member(定期券会員)の方は会員資格で受講いただけます。