

# 2019年度



子育て応援事業  
託児あり



# レディーススポーツ教室

運動はこころとからだのバランスを整えます **参加者募集!**

日頃の運動不足を解消してみませんか? からだを使い、楽しみながら夢中になることでストレス発散にも効果があります。子どもが保育園、学校に行っている間に何かスポーツをしてみたい…  
また、日ごろ子育てに追われてなかなか運動できない…あやめ池スポーツセンターには託児もあります♪

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4	9	火	エアロビクス	10	8	火	ヨガ
	23	火	ヨガ		22	火	はじめてのダンス
5	14	火	はじめてのダンス	11	12	火	健康ボクシング
	28	火	健康ボクシング		26	火	エアロビクス
6	11	火	ヨガ	12	10	火	はじめてのダンス
	25	火	はじめてのダンス		24	火	健康ボクシング
7	9	火	エアロビクス	1	14	火	エアロビクス
	23	火	健康ボクシング		28	火	親子ヨガ(託児なし)
8	6	火	はじめてのダンス	2	4	火	エアロビクス
	27	火	ヨガ		25	火	親子ヨガ(託児なし)
9	10	火	健康ボクシング	3	10	火	はじめてのダンス
	24	火	エアロビクス		24	火	健康ボクシング

※天候等により急遽中止になる場合があります。予約をされていない方はお電話でご確認の上お越しください。

- \*場 所 あやめ池スポーツセンター 体育館
- \*時 間 10:00~11:00
- \*対 象 女性ならどなたでも参加いただけます(親子三世代でも!)
- \*参加料 各回500円
- \*準備品 運動のできる服装・体育館用上靴・飲料水・お子様に必要なおむつ等
- ☆託児あり **希望される方は事前にお申し込みください。(生後3ヶ月以降首がすわってから)**
- ※お母さんのバッグとお子様に必要なグッズは分けてご準備ください。
- ☆託児場所・・研修室

託児の様子



**託児は完全予約制です**

- はじめてのダンス・・・かるいストレッチからはじまり、音楽に合わせておどる感覚を身につけていきます。楽しくおどって、しなやかな身体と心をつくりましょう。  
【講師】 Dancing Studio JAM 御船 亜美 氏
- 健康ボクシング・・・シャドーボクシングは無酸素運動と有酸素運動の複合で体を動かすことにより効率のよいエネルギー消費ができ、基礎代謝を高められるため、太りにくく痩せやすい体になります。  
【講師】 シュガーナックルボクシングジム鳥取店 会長 村口 正和 氏
- エアロビクス・・・手軽に出来る有酸素運動で脂肪燃焼やシェイプアップも期待できます。消化カロリーも高いので効果的なダイエット方法です。  
【講師】 宮城 志佳 氏
- ヨガ・・・ヨガの呼吸と姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほくしていきます。運動が苦手な方でも簡単に始められます。冷え、肩凝りなどが改善され、身体も気分もスッキリします。  
【講師】 小谷 真理子 氏

お気軽にお問い合わせください

おまちしてます♪



主催 お問い合わせ・お申し込み  
〒689-0706 東伯郡湯梨浜町藤津650

あやめ池スポーツセンター

TEL/FAX (0858) 32-2231

HP→「東郷湖羽合臨海公園」で「検索」

後援 湯梨浜町