



平成29年6月～ スタジオ(軽体操室)

65歳以上の方は
施設利用料のみ







一般の方は
施設利用料+200円
レインボーパス利用不可

シルバー教室

★健康で豊かな生活を送るために★

日常生活に必要な動作を中心に、無理なく体を動かす教室です。

また、単に体を動かすだけでなく、仲間との出会いの場としてもお役立てください。

時間/曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30 ┆ 10:00				骨盤体操 
10:15 ┆ 10:45	イスで体操 	ウォーキング体操 	柔軟体操 	ウォーキング体操 
14:15 ┆ 14:45			ウォーキング体操 	

柔軟体操 …主に寝転がった姿勢で関節を動かしたり、ゆっくりと筋肉を伸ばす教室です◇

イスで体操 …イスでの運動を中心に音楽に合わせて身体を動かす教室です◇

骨盤体操 …骨盤や体幹を中心に、下肢の筋力トレーニングを行う教室です◇

ウォーキング体操 …ウォーキング運動を中心に音楽に合わせて身体を動かす教室です◇

※同日に2つのシルバー教室を受講することはできません。

担当インストラクター紹介 ～私たちと一緒に楽しく運動しましょう♪♪～



(うえあき) (ひだか) (はしかわ) (まがいふち) (かせた)

教室時に持ってくるもの : 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物

お問合せ: かすやドーム 092(939)5130