



平成29年9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	柔軟体操 	ウォーキング体操 	イスで体操 	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♪♪～



(ひだか) (かせた) (はしかわ) (まがいふち) (こうづま) (うえあき)

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