

<12月～1月> 山田市民体育館 ☆1日スポーツ教室☆

12月

月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18
10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:30～11:30 ストレッチ＆ダンベル	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:45～11:45 ストレッチ＆ダンベル	9:30～10:30 かんたんエアロⅡ 11:00～11:50 かんたんエアロ		9:30～10:30 シェイプアップ
		15:45～16:45 幼児体操A	19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		18:30～19:20 かんたんステップⅡ 19:35～20:35 かんたんエアロⅡ
10:00～11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:30～11:30 ストレッチ＆ダンベル	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:45～11:45 健康ストレッチ	10:45～11:45 健康ストレッチ 19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
20	21	22			



祝日の為 お休み	12月23日(木)～1月7日(金) 休講					1月 8
	10	11	12	13	14	9:30～10:30 シェイプアップ
	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:45～11:45 ストレッチ＆ダンベル	9:30～10:30 健康ストレッチ 10:45～11:45 健康ストレッチ	9:30～10:30 かんたんエアロⅡ 11:00～11:50 かんたんエアロ	13:30～14:45 レクススポーツ		15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
		13:30～15:00 リフレッシュ体操	13:30～14:45 高齢者スポーツ			
		16:00～17:00 子ども体操				15:30～17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
		19:15～20:45 トレーニング室 利用者実技講習会				18:30～19:20 かんたんステップⅡ 19:35～20:35 かんたんエアロⅡ

申し込み： 教室開始30分前から先着順

は、予約制です。 (受講希望日の前月1日(1月は5日)から先着順で予約可能。

定員になり次第締め切ります。)

参加料： 大人1回150円 小中学生70円
(納められた参加料は、原則としてお返し致しません。)

[現金のみで回数券はご利用できません。]

★ 1日スポーツ教室プログラム内容 ★

《運動強度》

低い → 高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内 容
健康ストレッチ	火	9:30~10:30	中学生以下除く	50人	●	ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとした、初心者向けのクラスです。
	水	9:30~10:30				
		10:45~11:45				
	月	10:30~11:30				
	火	10:45~11:45				
	金	13:30~14:45				
レクスポーツ	金	13:30~14:45	中学生以下除く	60人	●●●	準備運動後、レクリエーションスポーツ(卓球・バトミントン・ソフトテニス・ソフトバレーボール)を楽しむクラスです。 ※種目については体育館にお問い合わせください。
シェイプアップ	土	9:30~10:30		40人	●●●	準備運動の後、有酸素運動とダンベルまたは自体重で筋力トレーニングを行うクラスです。
トレーニング室	月	10:00~11:30		5人		トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会です。登録証を発行します。 (受講希望日の前月1日から前日まで先着順で予約可能)
利用者実技 講習会	水	19:15~20:45				
かんたんエアロ	土	15:30~17:00				
かんたんエアロ II	木	11:00~11:50	小学5年生以上	40人	●●●	初めての方でも参加していただけるウォーキングレベルのクラスです。
かんたんステップ II	金	18:30~19:20		25人	●●	ステップ台だけ
					●●●	基本ステップにバリエーションをえた初級者、中級者向けのクラスです。
					●●●	+ 1段
かんたんエアロ II	木	9:30~10:30		40人	●●●	基本の動きにバリエーションをえた中級者向きのクラスです。
	金	19:35~20:35		25人	●●●	+ 2段

プラステン +10で健康寿命^{※1}をのばしましょう。

ふだんから元気にからだを動かすことで
糖尿病・心臓病・脳卒中・がん
うつ病・認知症・ロコモ^{※2}
などになるリスクを下げることができます。
例えば・・・今より10分多く
毎日からだを動かしてみませんか？

※1「健康寿命」とは・・・?

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは・・・?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

アクティブガイド

- 健康づくりのための身体活動指針 -

