

津市民スポーツ健康教室（前期）

～サオリーナ・三重武道館で実施する教室です～

【主催】特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

【共催】津市スポーツ・メッセネットワーク

【後援】津市

【対象】津市内在住・在学・在勤の方

申込期間（応募者多数は抽選）
2/16(金)～3/5(火)



月 13:30～14:45

① からだほぐし教室

身体がほぐれると、心も頭もほぐれます。音楽に合わせて、自分の身体を自分の力でほぐしていきましょう。

- 期間 **4/8(月)～9/30(月)【全20回】**
※4/29、5/6、7/15、8/12、9/16、9/23はお休み
- 場所 三重武道館 剣道場
- 定員 50名 ● 受講料 13,000円
- 持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

火 19:15～20:15

④ リンパケアストレッチ

ゆっくりとした動きでリンパ節を刺激し、老廃物の排出を促します。めぐりのよい身体づくりを目指しましょう。

- 期間 **4/9(火)～9/3(火)【全20回】**
※6/11(火)、8/13(火)はお休み
- 場所 サオリーナ フィットネススタジオ
- 定員 20名 ● 受講料 12,000円
- 持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

月 19:30～20:45

② マーシャルアーツエクササイズ

音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技の動きを行います。クセになる爽快感でストレス解消効果もあります。

- 期間 **4/8(月)～9/9(月)【全12回】**
実施日 4/8、22、5/13、20、6/3、17、7/1、22、8/5、19、9/2、9
- 場所 三重武道館 剣道場
- 定員 50名 ● 受講料 8,000円
- 持ち物 室内シューズ、ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

火 20:30～21:30

⑤ 大人のためのバレトン

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した有酸素運動を、裸足で行います。体幹も鍛えられます。

- 期間 **4/9(火)～9/3(火)【全20回】**
※6/11(火)、8/13(火)はお休み
- 場所 サオリーナ フィットネススタジオ
- 定員 20名 ● 受講料 12,000円
- 持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

火 9:15～10:15

③ 楽ラク姿勢改善ダイエット

ストレッチボールを使って筋肉の緊張をゆるめていきます。姿勢を整えることでダイエット効果も期待できます。

- 期間 **4/9(火)～9/3(火)【全20回】**
※6/11(火)、8/13(火)はお休み
- 場所 三重武道館 柔道場
- 定員 30名 ● 受講料 12,000円
- 持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

水 【A】9:30～10:30、【B】10:45～11:45

⑥⑦ やさしいエアロビック&ピラティスA・B

エアロビック要素を取り入れた有酸素運動やご家庭でも気軽にできる筋力トレーニング・ストレッチを行います。

- 期間 **4/3(水)～9/25(水)【全12回】**
実施日 4/3、17、5/15、29、6/5、19、7/3、17、8/7、21、9/4、25
- 場所 三重武道館 剣道場
- 定員 50名 ● 受講料 7,000円
- 持ち物 室内シューズ、ヨガマット等、飲み物、タオル(汗ふき)

申込方法	①直接お申込	所定の申込書に必要事項を記載し、下記いずれかの窓口へご提出ください。 ・津市スポーツ協会 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ1階) ・津市スポーツ振興課 (〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセウイング・みえ2階) ・津市久居体育館 (〒514-1113 津市久居野村町887-1) ・各総合支所地域振興課 (久居、河芸、芸濃、美里、安濃、香良洲、一志、白山、美杉)
	② FAXにて	所定の申込書に必要事項を記載し、FAX:059-273-5588へ送信してください。
	③E-mailにて	津市スポーツ協会ホームページから、所定の申込用紙をダウンロードし、mail.tsuspokyo@gmail.comへお申込みください。