

# 女性のためのカラダメンテナンス

女性限定／年間講座／初心者向け

今年は、エントリー制。  
参加できるときに参加  
しましょう！

- 日時／① 6月26日(水)【昼】13:30～  
② 6月28日(金)【夜】19:00～  
③ 7月19日(金)【朝】10:00～  
④ 7月26日(金)【夜】19:00～  
⑤ 8月 5日(月)【昼】13:30～ 【夜】19:00～  
⑥ 9月11日(水)【夜】19:00～  
⑦10月18日(金)【夜】19:00～  
⑧12月 6日(金)【朝】10:00～  
⑨ 1月17日(金)【朝】10:00～  
⑩ 2月10日(金)【朝】10:00～  
⑪ 2月18日(火)【夜】18:30～ ※スポセングループレッスンに参加  
⑫ 3月 7日(金)【朝】10:00～ 【夜】19:00～

○場所／町スポーツセンター

○講師／部田夏子氏(町スポーツセンターインストラクター)

○対象／女性 ※運動初心者の方

○定員／20名(定員になり次第締め切ります  
／途中からの参加も人数内で可能です。)

○参加費／無料

○持ち物／運動靴・タオル・飲み物

申込み／6月14日(金)までに公民館(TEL 0157-47-2121)

\*こんな方にお勧めです\*

一人だとどんな運動をして良いか  
分からない方も大歓迎!

○腰痛、肩こり、股関節痛などが気になる方。

→肩甲骨や骨盤まわりの筋肉をほぐし、痛みのない体へ導きます。

○女性特有の悩みがある方 (冷え性・不眠・尿もれ・便秘・なんとなくの不調・  
ホルモンバランスの乱れ・自律神経の乱れなど)

→ゆるませる、整えるストレッチで、不調を取り除き、自分を大切に作る体づくりを目指します。

○スタイルアップしたい方

→少しの有酸素運動と、インナーマッスルを鍛え、姿勢を改善することでボディラインが整います。