

ござらっせシニアフィットネス



<<ござらっせシニアフィットネスはこんな方にお勧め>>

- 運動習慣をつけたいが、何から始めるか迷っている方
- ウォーキングはしているけど、筋力アップのための運動をしていない方
- フィットネスを通して新しい仲間づくりをしたい方
- 60歳になっていないが、ゆったりとエクササイズしたい方

講師はやさしい方ばかりです。初めて参加する方にもわかりやすく説明して実施します。
シニアの方が安心してご参加いただいています。定期的な運動習慣は、健康への第一歩です。
「A」～「J」まで10のプログラムがあります。(裏面もご覧ください)

※申し込み方法は、この面の一番下をご確認ください。(申込用紙は裏面)

新プログラム

A シニアのトランポリン

- 日時/火曜日(全11回) 10:00~11:00
10/4、18、11/1、15、29 12/6
1/17、31、2/7、21、3/7

- 講師/勝股 比呂子
- 参加費・定員/ **11,000円(全11回)・12名**

ハンドル付きの直径1mのトランポリンで、音楽に合わせた有酸素運動、脳トレやバランストレーニングを行います。
膝の負担を少なく全身運動、筋力アップが期待されます。
※注意/素足で行います。滑り止め付きの靴下でも可。

B タオルストレッチ&筋トレ

- 日時/火曜日(全5回) 10:00~11:20
11/8、12/13、1/10、2/14、3/14

- 講師/丸子 美穂
- 参加費・定員/ **4,000円(全5回)・20名**

自宅でも継続して運動していただけるような教室を実施します。タオルを使って、ストレッチや筋トレを行います。
柔軟性をアップして、日常を楽にすごしてみませんか。
※持物/ヨガマット、フェイスタオル

C からだを整えるピラティス

- 日時/火曜日(全11回) 10:00~11:15
10/25、11/8、22、12/13、27
1/10、24、2/14、28、3/14、28

- 講師/亀谷 町子
- 参加費・定員/ **7,700円(全11回)・12名**

姿勢チェックで、今の自分を知り、改善するポイントを見つけます。ゆっくり呼吸をしながら、骨格を意識して、からだ全体を整え、免疫力の高い身体を作りましょう。
※持物/ヨガマット、バスタオル

D 毎週ヨガ・ストレッチ

- 日時/金曜日(全7回) 10:00~11:10
10/7、14、21、28、11/4、11、18

- 講師/長尾 富美子
- 参加費・定員/ **5,600円(全7回)20名**

運動習慣をつけたいけど、自宅で継続できない方向けに、毎週のヨガレッスンを開始しました。短期間で集中して受講することで、動きやすい体づくりを目指しましょう。
※持物/ヨガマット

毎週開催

E バランスボールでダンス♪

- 日時/水曜日(全11回) 13:30~14:45
10/12、26、11/9、30、12/14
1/11、25、2/8、22、3/8、22

- 講師/木田 雅子
- 参加費・定員/ **11,000円(全11回)・12名**

膝や股関節への負担が少ないバランスボールエクササイズ。有酸素運動、ストレッチや脳トレなどを音楽に合わせておこないます。「こころ」と「からだ」が弾む60分です。
※持物/ヨガマット ※ボールは無料貸し出し

F 太極拳で身体を整える

- 日時/水曜日(全11回) 13:15~14:45
10/5、19、11/2、16、12/7、21
1/18、2/1、15、3/1、15

- 講師/辰川 とき子
- 参加費・定員/ **5,500円(全11回)15名**

自分のペースでゆっくり、心地よくおこなえる太極拳は、バランス能力向上にも役立ちます。基礎から丁寧に伝えます。初めてでも安心してご参加いただけます。
※持物/室内シューズ

G シニア貯筋トレーニング<水>

- 日時/水曜日(全6回) 13:20~14:30
10/26、11/30、1/25
3/1、22、29

- 講師/杉原 志摩
- 参加費・定員/ **4,800円(全6回)・20名**

「筋肉を貯える、貯筋トレーニング」です。お金は使えば減っていく。筋肉は鍛えて使えば強くなる！毎日少しずつでも、ちょっと頑張る継続的にできることを実践します。
※持物/フェイスタオル、バスタオル

H ヨガ・ストレッチ

- 日時/金曜日(全8回) 10:00~11:10
12/2、16、1/6、20、2/3、17
3/3、17

- 講師/長尾 富美子
- 参加費・定員/ **8,000円(全8回)・12名**

マット・椅子を使って、ゆったりと呼吸をしながら行うヨガです。初めての方にもわかりやすく様々なヨガのポーズを効果と合わせて説明します。特殊なゴムバンドを使って全身の筋バランスを整えます。

I シニアの貯筋トレーニング<日>

- 日時/日曜日(全6回) 10:00~11:10
10/2、11/6、12/4
1/8、2/5、3/5

- 講師/杉原 志摩
- 参加費・定員/ **6,000円(全6回)10名**

「G」シニアの貯筋トレーニングを少人数で開催します。少人数になることで「個」にアプローチした指導内容となります。「G」と組み合わせでの参加もお勧めです。
※持物/フェイスタオル、バスタオル

日曜開催

J 歌謡曲でフラダンス

- 日時/金曜日(全12回) 10:00~11:30
10/14、28、11/11、25、12/9、23
1/13、27、2/10、24、3/10、24

- 講師/川口 慶子
- 参加費・定員/ **12,000円(全12回)・12名**

YOGAのインストラクターが教えるフラダンス。懐かしい歌謡曲でフラガールになってみましょう。日常から解放され、ストレス解消を感じてください。
※持物/パウスカート(なしでも可)

FAX:0561-64-2647

切り取り線

ござらっせシニアフィットネス R4.10開講分 申し込み用

氏名/ (年齢 歳) 電話番号/()

※令和4年10月1日時点

住所/〒 -

希望プログラム ○をつける/ A・B・C・D・E・F・G・H・I・J

※複数プログラムの申し込み可。 ※希望プログラムの優先順位は承りません。
※実施日が重なるプログラムを申し込みの場合、どちらを優先するか選択できません。

【申込期限】

令和4年8月26日(金)までに申し込みください。

【申込方法】

- <1>ござらっせに申し込み用紙持参 又は、FAX(0561-64-2647)
- <2>右の二次元コードを読み取り、専用申込フォームから

【参加者決定方法・お知らせ】

決定通知は令和4年9月6日(火)までに申込者全員に郵送にて発送いたします。

定員を超した場合は、抽選にて決定いたします。

受講料は、各プログラムの初回に全額集金させていただきます。

※参加決定後、9月13日(火)以降のキャンセルは、キャンセル料が発生する場合があります。



主催/株長久手温泉

〒480-1102 長久手市前熊下田170番地 TEL/0561-64-3511 FAX/0561-64-2647