

# たまたには運動！ しませんか！



運動する機会が少ない皆さん！  
気軽にできる簡単エクササイズで  
ムリなく楽しく、身体を動かしてみませんか？

**A**

シェイプエアロ  
★★★★

ボディメイクを目的としたプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて体を動かしていきます。一体感を感じながら楽しく身体を動かせるのもポイントです！

**B**

ピラティス  
★★

ピラティスが具体的にどういうものなのか実は知らない...という方も多いのでは？自分の体の重さを利用して鍛える自重トレーニングです。体幹を鍛え、ボディラインを全体的に改善していきます。

**C**

はじめてヨガ  
★

ストレッチ動作で自律神経を刺激し、心身のリフレッシュ！呼吸法とポーズを組み合わせる事で心と身体の不調を整える効果があります。

運動レベル

**D**

ZUMBA  
★★★★

「お祭り騒ぎ」という意味をもつZUMBA。「運動不足を解消したい」「ダイエットしたい」など、さまざまな目的を楽しみながら達成できるプログラムです。あっという間に時間が過ぎてしまう、なんてことも！

**E**

らくらく  
ストレッチ  
★

ほぐし効果で身体のコリを解消！ストレッチポールを通じて、身体の仕組みを知り、実際に動かしながら新たな発見、気づきを感じてみてください。

★  
軽い運動で、どなたでも気軽に参加できます  
★★  
適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます  
★★★★  
やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

興味のあるレッスンを  
2つ組み合わせてくださいね！  
託児つきなので安心して  
ご参加できます！

申込方法等詳細は裏面へ

申込み期間

2月11日(土)～2月28日(火)

荒川総合スポーツセンターへ

参加費100円を持参の上、お申込みください。

◆日時：3月12日(日) 13:00~15:00

※受付時間 12時30分~13時00分(2階大体育室に集合)

◆会場：荒川総合スポーツセンター

◆参加費：100円

下記の申込書に必要事項をご記入の上、荒川総合スポーツセンターへ参加費100円を持参の上、お申込みください。

◆募集：200名(申込順)

※20歳以上で日頃あまり運動していない区内在住・在勤・在学の方

◆持ち物：室内履き・動きやすい服装・タオル・水筒・マスク

◆託児：2歳~未就学児 60名(申込順)

※利用時間は12時40分~レッスン終了まで

◆内容：40分間のレッスンを2レッスンご参加できます。(定員:各40名)  
レッスンの詳細は表面をご覧ください。

※ご希望の方が各レッスンの定員を超えた場合は調整いたします。

新型コロナウイルス感染防止対策として、手指のアルコール消毒、ソーシャルディスタンスなどの実施、ご協力をお願いいたします。

きりとり線

《たまには運動しませんか！参加申込書》

フリガナ		電話	
氏名			
住所			

●希望するレッスンのアルファベットをご記入ください。

第1希望	第2希望	第3希望

・出来るだけ第3希望までご記入ください。  
・第2希望までのレッスンにご参加いただけるように配慮します。

●託児を利用する方は、お子様のお名前・年齢をご記入ください。

フリガナ		お子様の年齢	
お子様のお名前			才