

# たまには 運動しませんか！



【令和8年3月8日(日)13:00~15:00】

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？

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

## A シェイプエアロ レベル★★★★

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 レベル★★

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 レベル★

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。

## D ZUMBA レベル★★★★

「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 筋トレ&ストレッチ レベル★★

ストレッチの動作の中に、自分の体を使った簡単なトレーニングを行い全身を動かします。  
終わった後は全身スッキリすることでしょう！

### 運動レベル



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

申込み期間

2月8日(日)~2月28日(土)

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。

申込方法等詳細は裏面へ

- ◆日時：令和8年3月8日(日) 13:00～15:00  
※受付時間 12時20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
- ◆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。

-----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	才
お子様のお名前			