

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、なんてこともあります！

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 | |
| お子様のお名前 | | | 才 |