

夏季フィットネスプログラム

機能改善エクササイズ

痛みにくく、動きやすい体を手に入れるため様々なエクササイズを行います。運動を始めたい方にもオススメです。

日時 7/8・8/5・9/9 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 藤嶋 洸（体協職員）

ヨガ

呼吸法と全身を調整するポーズを行い、心身のストレスを解消します。インナーマッスルも鍛えられます。

日時 7/16・8/20・9/17 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 池野 芳子

カラダほぐし教室

日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、「動きのいい体」を目指し、エクササイズを行います。

日時 7/23・8/27・9/24 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 伊藤 綾乃（体協職員）

※タオルを持参してください。

ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで、運動効果をより高めるフィットネスウォーキング。歩幅の拡大や生活習慣病の予防も期待できます

日時 7/3・8/7・9/4 10時～11時

場所 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

講師 伊藤 綾乃（体協職員）

- ☒ 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- ☒ 運動が苦手な方大歓迎！
- ☒ 参加料はすべて1回300円
- ☒ 1回だけの参加OK！
- ☒ 短時間で効果的なメニュー！
- ☒ 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ



お申込み・お問い合わせはこちらから ☎ 0195-70-1600（八幡平市体育協会）

裏面もご覧ください

夏季フィットネスプログラム

ピラティス

正しい呼吸を行い、背骨の動きを良くすることで、しなやかな身体へと導きます。普段運動していない方でも安心して行えます。

日時 7/17・8/7・9/18 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 藤嶋 洸（体協職員）

ポカポカ運動教室

ゆっくり、ほどよい運動で心と身体を温めましょう。

日時 7/7・8/25・9/8 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 岩崎 真由美

らくらく筋トレ

チューブなどを使用して、誰でもできる簡単なトレーニングを行います。筋力不足を感じている方にオススメです！

日時 7/24・8/21・9/25 10時～11時

場所 安代地区体育館（旧安代保健センター）

講師 山本 専一・藤嶋 洸（体協職員）



☒ 18歳以上であれば誰でも参加可能！

☒ 運動が苦手な人大歓迎！

☒ 参加料はすべて1回300円

☒ 1回だけの参加OK！

☒ 短時間で効果的なメニュー！

☒ 申込みは開催日前日までに下記連絡先へ



お申込み・お問い合わせはこちらから ☎ 0195-70-1600（八幡平市体育協会）

表面もご覧ください