

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。上半身から下半身までバランスよく鍛えられます！

日時 10/13・11/10・12/8 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 藤嶋 洸（スポ協職員）

骨盤体操

冷えや肩こりの原因である、骨盤のゆがみを取る体操をします。身体を整えてよりよい毎日を送りましょう！

日時 10/28・11/25・12/23 10時～11時30分

場所 市総合運動公園会議室

講師 **SAYA** (コンデ イショニング インストラクター)

ピラティス

背骨を柔らかく使い、肉体を痛めることなく
身体を整えます。しなかやで柔軟かつ強くバ
ランスのとれた身体を目指しましょう！

日時 10/20・11/17・12/15 10時～11時

場所 市総合運動公園会議室

講師 藤嶋 洸（スポ協職員、BESJピラティスIR）

ロングノルディックウォーキング

レベル別に分かれ、今までの教室より長く歩きます！ポールの力をうまく使い、みんなで楽しく挑戦してみましょう！

日時 10/8・11/5・12/3 10時～11時30分

場所 市総合運動公園 ※第一駐車場集合

講師 藤嶋 洸（スポ協職員）



- ✓ 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

 **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 (八幡平市スポーツ協会)

裏面もご覧ください

秋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 10/1・11/26・12/17 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（スポ協職員、BESJピラティスIR）

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 10/19・11/16・12/7 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 10/8・11/5・12/24 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（スポ協職員）



- ✓ 18歳以上であれば誰でも参加可能！
- ✓ 運動が苦手な方も大歓迎！
- ✓ 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** （八幡平市スポーツ協会）

表面もご覧下さい