

体育館施設の管理運営を行い、健康教室やスポーツ交流を通じて、市民の健康増進と生活習慣の向上を図ることを目的としています。

4月・7月・8月健康教室

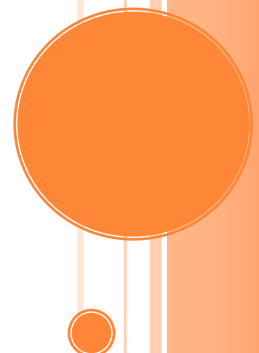
開催場所 一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

開催日時 4月8日（水）

7月7．14．21日（火）

8月4日（火）

午前10時30分～11時30分



4月8日の様子 セルストレッチ&マッサージ・・・複式呼吸を取り入れ、自律神経を整えながらストレッチを行います。骨盤調整やコアトレーニングを取り入れたレッスンです。

参加者 12名



7月7日の様子 バレトンとは・・・フィットネス・バレエ・ヨガ・・・の要素を取り入れたものです。

今回は腰や、膝に不安のある方も十分できる椅子をつかっのレッスンです。

参加者 14名



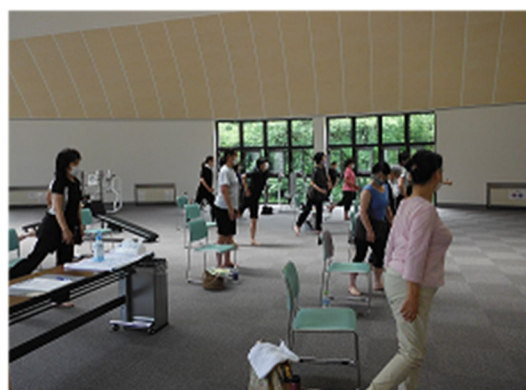
7月14日の様子

参加者14名



7月21日の様子

参加者15名



8月4日の様子

参加者12名



新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、15回予定していた健康教室が5回となりました。