

チェアピクス教室

月3回(月曜日) am10:30 ~ am11:30

椅子に座ってエクササイズ
リズムにのって有酸素運動

リズムにのるのが苦手な方でも
問題ありません♪



参加者の声

- 腰痛があって運動してなかったのですが椅子に座って出来るので、自分に合っているし、皆と一緒に出来るので楽しい。
- 出産後、尿漏れを感じていましたが、骨盤底筋が回復し、それがマシになりました。

参加料：会員 1,000 円 / 月会費
非会員大人 1,000 円
子供 500 円

膝や腰への負担が少なく、体重・体力に自信がなくても大丈夫！まずは体をほぐし血流を良くして基礎代謝を上げていきます。ダイエット効果もあり！



チェアピクス講師
長崎優子



rainbow 通信



少子高齢化の到来に 万全の備えを！！

我が総合型クラブ天の架け橋～rainbow～も、toto の支援を受けてスポーツクラブを立ち上げ、設立準備期間 2 年を経て、現在 2 年目を終えようとしています。キッズ体操やソフトバレーを始め、10 種類を越えるクラブを運営委員の皆さんを中心に企画し、推進して頂いています。同時に広く世代を越えた地域の人々にいろいろなスポーツを楽しんで頂き、健康増進を始め、仲間づくり絆づくりを強めて頂こうと広報活動にも力を入れています。日本の人口は、20 年後には 1200 万人減少し、中でも 44 歳以下が 1700 万人減少し、75 歳以上が 900 万人増加すると云われています。私たちは少子高齢化の到来に備え、このクラブをみなさんの楽しみの場所とし、さわやかな大きな輪となりますよう会員を始め市民の皆さんの一層のご尽力をお願いいたします。



総合型クラブ天の架け橋～rainbow～
理事長 平野 亮

ノルディックウォーキング

- ☆姿勢がよくなるだけでなく左右均等な身体になります
- ☆エネルギー消費量が従来ウォーキングに比べ約 20% 上昇
- ☆全身の約 90% の筋肉を使います
- ☆下肢への負担が軽減され足腰に不安がある人でも安心です。



ダイエット効果もあり！

皆さんは日頃から運動されていますか？「今から身体を動かすのはちょっと…」と思っておられないか？ノルディックウォーキングは専用のポールを使用するだけで誰でも簡単に始められます。何よりも会話をしながら楽しめるスポーツなので一緒に笑顔で歩いて健康になりませんか？



JNFA 認定指導者
細見浩明

専用ポール貸し出しあります

ナイトノルディックウォーキング

日時：毎週火曜日 pm7:30 ~ pm8:30
参加料：会員無料
非会員 500 円
持ち物：飲み物・タオル

月例ノルディックウォーキング講習会

日時：月一日曜日 季節によって異なります
参加料：500 円
非会員 1,000 円
持ち物：飲み物・タオル

年間スケジュール 2

1月のぼん ファミリー・フットサル 宮前山 体育館 ③ ⑩ 毎週月曜 19:30~21:00	キッズ体操 市民体育館(余道場) ④ ⑮ ⑳ 15:30~16:30 16:30~17:30 毎週水曜	みんものリハビリ 市民体育館(ア1-1) ④ ⑮ ⑳ 毎週水曜 19:30~22:00	バドミントン部 市民体育館(ア1-1) ⑤ ⑫ ⑲ ⑳ 毎週水曜 19:30~22:00
おせわ火曜会 市民体育館(余道場) ③ ⑩ ⑲ ⑳ 毎週月曜 19:30~22:00	4エピクス 市民体育館(余道場) ③ ⑲ ㉔ 10:15始 毎週月曜 10:30~11:30	ピンポンリレー Day 市民体育館(ア1-1) ⑭ ⑳ 毎週金曜 19:30~21:00	ピクニック ア1-1 エンジン 保健センター ⑳ 18:00始 月1日金曜 18:15~19:15
健康体操教室 保健センター ⑳ 19:15始 月1日金曜 19:30~20:30	11月ノルディックウォーキング 月例ノルディックウォーキング ア1-1 エンジン 開催ご本人の2、3の承り、次回13月まで		

