



花スポ 11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 7:00～ トレッキング	3 事務局 お休み	4 19:30～ 男の体幹 トレーニング	5 9:00～(八鍬道場) ジュニア チャレンジ 10:00～ 土曜ピラティス
6 事務局 お休み	7	8 19:00～ ヨガ	9 9:00～ 大人の ハイキング	10 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	11 10:00～ 60歳からの 健康	12 9:00～(プラザ) ジュニア チャレンジ 14:00～ エアロビクス 16:00～ キッズサッカー
13 事務局 お休み	14 19:30～ バドミントン	15	16	17 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	18 19:30～ 男の体幹 トレーニング	19 10:00～ 土曜ピラティス 13:30～ キッズ体育 14:00～ エアロビクス
20 事務局 お休み	21	22 19:00～ ヨガ	23 事務局 お休み	24 14:00～ ピラティス 19:00～ バランスボール	25 10:00～ 60歳からの 健康	26 13:30～ キッズ体育 16:00～ キッズサッカー 17:00～(プラザ) ジュニア チャレンジ
27 事務局 お休み	28 19:30～ バドミントン	29	30			



メタボ解消!!

男の体幹トレーニング

- ◆日時 金曜日(月2回) 19:30～21:00
- ◆会場 生涯学習プラザ
- ◆指導者 伊藤利春さん
(スポーツトレーナー・健康運動指導士)
- ◆対象 一般男女
- ◆参加料 会員500円/回
非会員800円+保険料/回
- ◆持ち物 ヨガマット(バスタオル)
動きやすい服装・タオル・飲み物

体幹とは

人間の身体の頭部と四肢(左右の手足)を除いた身体のコア(中心)となる部分です。

体幹を鍛えれば肩こり、腰痛、膝の痛みの改善・予防につながります! 身体の内側から引き締めて、身体の軸をつくりましょう!

