

# 5月日程表

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
4/30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
事務局休			事務局休	事務局休	事務局休	
7	8	9	10	11	12	13
						9:00 ジュニアチャレンジ
						10:00 ピラティス
					10:00 60歳からの健康	14:00 エアロビクス
事務局休				14:00 ピラティス		16:00 キッズサッカー
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:00 バランスボール	19:30 ストレッチポール&コアトレーニング	
14	15	16	17	18	19	20
			トレッキング (熊野山)			
事務局休				14:00 ピラティス		13:30 キッズ体育
		19:00 ヨガ		19:00 バランスボール		
21	22	23	24	25	26	27
						9:00 ジュニアチャレンジ
						10:00 ピラティス
白つつじ マラソン大会					10:00 60歳からの健康	13:30 キッズ体育
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:00 バランスボール	19:30 ストレッチポール&コアトレーニング	16:00 キッズサッカー
28	29	30	31	6/1	6/2	6/3
			ハイキング (川西町)			ライフ・チャレンジ ・ザ・ウォーク
事務局休				14:00 ピラティス		
		19:00 ヨガ		19:00 バランスボール		



5月から始まります!

## 「ストレッチポール&コアトレーニング教室」

- ◆日時 金曜日(月2回) 19:30~21:00
- ◆会場 生涯学習プラザ 音楽練習室
- ◆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

### ストレッチポールって??

長さ1メートルほどの円柱状のポールで、体幹強化に良いといわれているエクササイズ道具の一つです。「首・肩・背中・腰・股関節」付近のコリや張り。そのいずれにも大きな改善の効果があると言われてています。

