

秋

長岡市浦体育館

健康応援プログラム

美姿勢コンディショニング教室

今から始める!

冬に向け姿勢美人で免疫力アップ!

◆美姿勢で期待できる6つのポイント◆

1. 思い通りに動ける身体
2. イライラしにくい
3. 疲れにくい
4. 集中力が上がる
5. 内臓の働きから元気に!
6. 代謝が上がる



< 開催日 > 10/7から12/16までの毎週木曜日
【休講日 10/28】

< 時間 > 19:45~20:45

< 講師 > 永井 順子先生

< 定員 > 20名

< 受講料金 > 6,000円(全10回) 初回お試し 1回600円

< 持ち物 > 運動しやすい服装、タオル、飲み物

さわやか健康教室

女性限定の健康運動教室!

夏に疲れたカラダをいたわり、気持ちよく動かして、
笑顔あふれる日々を送りましょう。

運動経験がないひとでも大丈夫!

簡単にできる体操です。



< 開催日 > 10/1から12/17までの毎週金曜日
【休講日 10/15、12/3】

< 時間 > 13:30~14:30

< 講師 > 山家 祐三子先生

< 定員 > 25名

< 受講料金 > 5,000円(全10回) 初回お試し 1回500円

< 持ち物 > 運動しやすい服装、内履き、タオル、飲み物

お申込み・お問合せ 〒949-5406 長岡市浦4802-3 長岡市浦体育館 ☎ 92-6910

主催：越路スポーツ振興グループ

11,12月健康応援プログラム

生活筋力向上ゆっくりプログラム

- 日常生活に欠かせない筋力や脂肪がつきやすい体幹周りの筋力をゆっくりトレーニング!
- マットや椅子を使った軽い負荷のトレーニングもあるので初めての方にもオススメ!

月曜	開催日	11/1(月)~12/13(月)までの毎週月曜日 (毎月第3日曜日の翌日は休講)
	時間	9:30~10:30
受講料金 (都度払)		1回 600円
定員		各20名

ザ・サーキット

- 音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行うトレーニングによりダイエットに効果的!!
- 自重を使ったトレーニングなので、簡単にでき、女性にもオススメのトレーニングです。

金曜	開催日	11/5(金)~12/17(金)までの毎週金曜日
	時間	19:30~20:30
受講料金 (都度払)		1回 600円
定員		各20名

すこやかキッズ体操

- 子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。
- 動物のまね動作や「走る、跳ぶ、投げる」等の基礎的動作に遊びの要素を加えて、楽しみながら体力づくりを行います。

	開催日	11/5(金)~12/17(金)までの毎週金曜日	
	時間	17:00~18:00	
受講料金 (月謝制)	小学生	1,000円/回	
	幼児	800円/回	
定員	15名		

※当日は必ず保護者の同伴をお願い致します。

《共通情報》

会場 長岡市浦体育館 2階道場
 講師 田中 進悟先生
 持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲料

備考：感染予防対策を行いプログラム内容も配慮して実施します。
 体調不良の場合は参加をお控えください。
 欠席の場合はご連絡をお願いします。

お申込み・お問合せ

〒949-5406 長岡市浦4802-3 長岡市浦体育館 ☎ 92-6910