

R7年度 健康運動教室 ～チャレンジ☆フィットネス～

参加無料!

能代市では、生活習慣病予防のために運動習慣を身につけることを目的に、健康運動教室(チャレンジ☆フィットネス)を開催します。
様々な運動教室を実施しますので、新しい運動に出会う・運動をはじめるきっかけづくりに是非ご参加ください。

《能代地域》

	日時	内容	会場	講師	受付期間
1	R7 9/24(水) 19:00~20:00 月	エアロビクス	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	安井加奈子さん	8/25~ 9/17
2	R7 10/8(水) 19:00~20:00 月	バレトン・ ピラティス	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	猿田千秋さん	8/25~ 10/1
3	R7 10/28(火) 19:00~20:00 月	キック&パンチ	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	浅利ゆみさん	9/25~ 10/21
4	R7 10/31(金) 14:00~15:00	ストレッチポール	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	佐藤香蓮さん	9/25~ 10/24
5	R7 11/7(金) 14:00~15:15	ヨガ (初心者向け)	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	鎌田裕美さん	9/25~ 10/31
6	R7 11/14(金) 19:00~20:00 月	青竹~W の刺激	アリナス 研修室	保坂公美さん	10/24~ 11/7
7	R7 11/25(火) 14:00~15:00	太極拳 (初心者向け)	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	丸橋多美子さん	10/24~ 11/18
8	R7 12/3(水) 19:00~20:00 月	フィットネスダンス・ ZUMBA	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	大瀧賢一さん	10/24~ 11/26
9	R7 12/12(金) 18:30~20:00 月	筋肉トレーニング (マシン)	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) トレーニング室	小笠原光さん	11/25~ 12/5
10	R8 1/30(金) 14:00~15:00	エアロビクス	NODEN アリーナ (能代市総合体育館) 格技場	安井加奈子さん	12/25~ 1/23

《二ツ井地域》

	日時	内容	会場	講師	受付期間
1	R7 9/30(火) 14:00~15:15	ヨガ (初心者向け)	二ツ井総合体育館 メインアリーナ	鎌田裕美さん	8/25~ 9/22
2	R7 11/20(木) 14:00~15:00	腹筋ヨガトレ	二ツ井総合体育館 サブアリーナ	佐藤香蓮さん	10/24~ 11/13

こんな方にオススメです

- *運動不足や運動習慣をつけたい方
- *運動を始めたけれど、なかなかできない方
- *体重が増加気味な方
- *健診で気になる値がある方、引っかかってしまった方 など

●申込み(各回の受付期間中に申込みください)

能代市民の方・能代市内の事業所にお勤めの方 先着15名
健康づくり課へ電話で申込み

●服装・持ち物

各回共通:動きやすい服装、靴(運動靴等)、汗拭きタオル、飲み物

※キック&パンチの回
ヨガマットかバスタオル

※ストレッチポールの回
お持ちの方は、ヨガマット
ストレッチポール(約1mのもの)

※バレトン・ピラティスの回
お持ちの方はヨガマット
※腹筋ヨガトレの回
お持ちの方は、ヨガマット
※ヨガの回
お持ちの方は、ヨガマット



【お申込み・お問合せ先】

能代市健康づくり課(能代市保健センター内) TEL: 58-2838 ☎