

令和6
年度

タキスポ フィットネス 教室

※申込は裏面

健康・体力維持・向上目指して!!



曜日	講座名	時間・場所	日程	講座紹介・持ち物	募集数
月	リフレッシュ ヨガ (1~3期) 講師:野崎和美	変更 10:00-11:30 ささゆり苑 (大集会室)	1期 4/1, 4/8, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/1, 7/8, 7/22, 7/29	あなたにもできる簡単セルフケア。アサナ、呼吸法、瞑想で細胞を生き生きさせましょう♪ ◎ヨガマット (又はバスタオル)	各 30 名 増
			2期 8/19, 8/26, 9/2, 9/9, 9/30 10/7, 10/21, 10/28, 11/11, 11/18		
			3期 12/2, 12/9, 12/23, 1/20, 1/27 2/3, 2/17, 3/3, 3/10, 3/17		
水	キレイエアロ (1期) はじめてヨガ (2期) 講師:奥村和加	1期: Dream オシャン トレーニングセンター 2期: BANKYO 文化会館	1期 4/10, 4/24, 5/8, 5/29, 6/12, 6/26, 7/10, 8/28, 9/4, 9/18	エアロは、リズムに合わせて楽しく有酸素運動。キレイな動きや体へ効くヨガは、身体の可動域をゆっくり広げ美しい身体へ♪ ◎ヨガマット(又はバスタオル) キレイエアロのみ ◎室内用シューズ	各 20 名
			2期 10/9, 10/23, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18, 1/15, 1/29, 2/12, 2/26		
木	おなかココロ すっきり (1~4期) 講師:TAMIKO	変更 10:00-11:30 天啓の里 (多機能室)	1期 4/10, 4/24, 5/1, 5/8, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12, 6/26, 7/3	気持ち良く、体が伸びるところ全て伸ばします。脳トレ交えて体への神経も活発に血流も増えて、お腹の脂肪とサヨナラ♪ ◎ヨガマット (又はバスタオル)	各 45 名
			2期 7/10, 7/24, 7/31, 8/7, 8/21, 9/4, 9/11		
			3期 9/18, 10/2, 10/9, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/27, 12/4, 12/11 12/18, 1/8, 1/22, 1/29,		
			4期 2/5, 2/12, 2/26, 3/5, 3/12, 3/26		
木	お父さんのための ストレッチ (1~2期) 講師:TAMIKO	変更 10:30-12:00 BANKYO 文化会館	1期 4/11, 4/25, 5/9, 5/23, 5/30, 6/13, 6/27, 7/11, 8/22, 9/12	男性限定の教室です。毎日実践できる体をほぐす動きを身につけられます。縮こまりがちな体を伸ばしましょう♪ ◎ヨガマット (又はバスタオル)	各 15 名
			2期 10/10, 10/24, 11/14, 11/28, 12/12, 12/26, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13		
			3期 4/11, 4/25, 5/9, 5/16, 5/30, 6/13, 6/20, 6/27, 7/11, 7/18 8/8, 8/29, 9/12, 9/19, 9/26, 10/10, 10/17, 10/31, 11/14, 11/21 12/12, 12/19, 1/16, 1/23, 1/30, 2/13, 2/20, 2/27, 3/13, 3/20		
金	スリム ウォーキング (1~4期) 講師:平岡令孝& スポークラブ MAX	10:00-11:30 Dream オシャン トレーニングセンター	1期 4/5, 4/12, 4/19, 4/26, 5/10, 5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/14	正しいウォーキング方法を学び脂肪燃焼! 整体体操も取り入れるので、肩こりにも効果的!! みんなで楽しく歩きましょう♪ ◎室内用シューズ	各 40 名
			2期 6/28, 7/12, 7/19, 7/26 8/9, 8/23, 8/30, 9/6, 9/13, 9/27		
			3期 10/4, 10/18, 10/25, 11/1, 11/8, 11/22, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20		
			4期 1/10, 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/28, 3/7, 3/14, 3/21		
金	新しい やさしいヨガ (1~2期) 講師:谷口文	14:00-15:30 BANKYO 文化会館	1期 4/19, 5/10, 5/24, 6/7, 6/21, 7/5, 7/12, 8/2, 8/23, 9/6	ヨガで自分自身と向き合える時間♪ たっぷり呼吸して、体が伸びてすっきり心地よい♡ ◎ヨガマット (又はバスタオル)	各 20 名
			2期 10/4, 10/18, 11/15, 11/29, 12/6, 12/13, 1/10, 1/31, 2/7, 2/21		
土	ピラティス サタデー (1~3期) 講師:奥田千佳	10:00-11:30 BANKYO 文化会館	1期 4/20, 4/27, 5/18, 5/25, 6/1, 6/15, 6/22, 7/6, 7/20, 7/27	普段頑張っている体をゆるゆる緩めてあげましょう。力を抜いて自分のこころよい動きを見つけましょう☆ ◎ヨガマット (又はバスタオル)	各 20 名
			2期 8/3, 8/17, 8/31, 9/21, 9/28 10/5, 10/19, 11/9, 11/16, 11/30		
			3期 12/7, 12/21, 1/4, 1/18, 1/25, 2/1, 2/15, 2/22, 3/1, 3/22		

どの講座も運動経験、年齢にかかわらず大歓迎
先生方の優しく元気の出る声のもと、楽しく体を動かしましょう*



多気町スポーツ協会 ※窓口は19時まで
TEL:0598-38-1131