

スマイルなんぶ通信 No.76



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。

今回の担当はアルカディア課 スポーツセンター係です。

アルカディアスポーツセンターでは、年間を4期に分け、1年を通じ以下のような様々な運動教室を実施しております。コロナ禍で、外出を控えたり、何かとストレスが溜まりやすい昨今、スポーツセンターで安心して、爽やかな汗をかき、コロナに負けない心とカラダ作りをお手伝いできるよう、万全な感染対策を講じ、皆様のお越しをお待ちしております。

7月から実施予定の各教室については、以下のとおりとなります。

受付開始日は、**6月27日(日曜日)**の午前9時からです。その他、教室の内容等お問い合わせは、アルカディアスポーツセンター(☎64-3113)までお願い致します。

曜日	教室名	期間	時間
火曜日	親子幼児体操教室	7月13日～ 9月21日	10:30～11:15 (全10回)
	シニアトレーニング教室		13:30～14:30 (全10回)
	シニアトレーニング教室		14:45～15:45 (全10回)
	子ども体操教室(年少・年中)		16:00～16:45 (全10回)
	子ども体操教室(年長・小1)		17:00～17:45 (全10回)
	全身シェイプ&体幹強化(初級)		19:00～20:00 (全10回)
	全身シェイプ&体幹強化(上級)		20:15～21:15 (全10回)
水曜日	シニアトレーニング教室	7月14日～ 9月22日	10:00～11:00 (全10回)
	シニアトレーニング教室		13:45～14:45 (全10回)
	大人水泳教室		15:00～15:30 (全10回)
	ズンバゴールド		19:00～19:45 (全10回)
	ズンバ		20:00～20:45 (全10回)
	ポディーメイクトレーニング教室		19:30～21:00 (全10回)
木曜日	ステップ45	7月8日～ 9月30日	10:00～10:45 (全10回)
	カラダ整えエクササイズ		11:00～11:45 (全10回)
	シニアフィットネス		13:30～14:30 (全10回)
	やさしいエアロ	7月15日～ 9月23日	18:45～19:30 (全10回)
	マットサイエンス		19:45～20:30 (全10回)
	ポディーメイクトレーニング教室		19:30～21:00 (全10回)
金曜日	朝ヨガ	7月16日～ 9月24日	10:30～11:15 (全10回)
	シニアヨガ		13:45～14:30 (全10回)
	はじめてアロマヨガ		18:30～19:15 (全10回)
	リラックスアロマヨガ		19:30～20:15 (全10回)
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	7月17日～ 9月25日	10:00～11:00 (全10回)