

令和6年度

さわやか元気塾 冬の陣

寒いこの時期は、基礎代謝が高くなるため運動に最適です！
健康・体力づくりのために、ぜひ体育館に足を運んで下さい！！

木曜日 19:15-20:15

担当 **藤原信介**
@総合体育館アリーナ

☆リズム運動シリーズ～リズム筋トレ～

下半身・体幹・二の腕周りなど全身の筋力トレーニングを音楽に合わせて行います。音楽に合わせた運動が苦手な方でも、動きは単純なので大丈夫です！
一人で辛い運動は続けるのは難しいけれど、教室でなら！という方へオススメです！



☆動く！サーキットトレーニング

運動と休憩を繰り返して脂肪の燃焼効果を高めます！
しっかり動きたい方も、無理せず動きたい方も、辛さを自分で変えられるサーキットトレーニングがおすすめです！




金曜日 19:00-20:00

担当 **上田知行**
@総合体育館トレーニング室

☆トレーニング相談

トレーニング方法やマシンの使い方など、運動のことでお悩みの方いませんか？
北翔大学の専門の先生が皆さんのお悩みを解決します！



 送迎もします！ご相談ください！

詳細日程は裏面

お問合せ先 寿都町教育委員会住民学習推進係(電話62-2100)

さわやか元気塾-冬の陣(12~3月) スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
12月11日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
				からだシリーズ ～リズム筋トレ～ 【総合体育館】 19:15～20:15	トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
				からだシリーズ ～リズム筋トレ～ 【総合体育館】 19:15～20:15		
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
				からだシリーズ ～リズム筋トレ～ 【総合体育館】 19:15～20:15		
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
12月29日	12月30日	12月31日				

日	月	火	水	木	金	土
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15	トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
					トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
					トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15		

日	月	火	水	木	金	土
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15	トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15	トレーニング相談 【総合体育館】 19:00～20:30	
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15		

日	月	火	水	木	金	土
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15		
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
				サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15～20:15		
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日