

令和3年度 県立水泳プールスポーツ教室

Let's
Enjoy!!

チャレンジ エクササイズ コース



はじめてみませんか?

2021.10/2 土 ▶ 12/4 土

19:00~20:00 | 県立水泳プール会議室

様々な種類のエクササイズを通して、
身体を動かす楽しさを体感していただきます。



講師 INSTRUCTOR

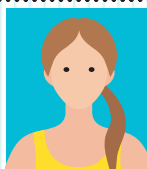


三木 和浩先生

PHIピラティスマTI・II・Style7®
認定インストラクター、コアコン
ディショニング ストレッチボール、
ヘルコン、ソラコン

Style7®

骨格ラインを整え、インナーマッスルとアウト
マッスルをバランスよく鍛えることで綺麗な姿
勢に導いていきます。



渡辺 麻美先生

Junostyle陰ヨガ講師

陰ヨガ・ベレーシック

ひとつのポーズをじっくりと時間をかけて行う
ことで、関節などの結合組織の柔軟性を高め、
健やかでリラックスした心身へと導いていく静
かなヨガです。



小野 由紀先生

ZUMBA®インストラクター/AFAA
認定インストラクター

ZUMBA® (承認NO:16864)

ラテンの音楽を中心としたダンスフィットネス
です。どなたでも簡単に楽しめます。

コース詳細 (全10回)

- 第1回 : 10月2日 土 Style7®【三木先生】
- 第2回 : 10月9日 土 陰ヨガ・ベレーシック【渡辺先生】
- 第3回 : 10月15日 金 ZUMBA®【小野先生】
- 第4回 : 10月23日 土 Style7®【三木先生】
- 第5回 : 10月30日 土 陰ヨガ・ベレーシック【渡辺先生】
- 第6回 : 11月5日 金 ZUMBA®【小野先生】
- 第7回 : 11月13日 土 Style7®【三木先生】
- 第8回 : 11月19日 金 陰ヨガ・ベレーシック【渡辺先生】
- 第9回 : 11月26日 金 ZUMBA®【小野先生】
- 第10回 : 12月4日 土 Style7®【三木先生】

対象者 満20歳以上の男女

募集人数 16名

参加料 4,000円 ※別途スポーツ安全保険料
が必要です。

保険料 : スポーツ安全保険(一般 1,850円、65歳以上 1,200
円)に加入していただきます。

ただし、教室開始前であっても、申込翌日以降は保
険料の返金ができませんのでご了承ください。

申し込み : 所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料と一緒に
お申込みください。

申込締切 : 令和3年9月30日(木)まで。ただし、定員になり次第
受付を終了します。

申込み&お問合せ

島根県立水泳プール事務室受付

〒690-0015 松江市上乃木10-4-2 TEL.0852-26-4583

🔍 島根県立水泳プール 検索 [📍](#) JR松江駅より市営バス「南循環線」又は
[📍](#) 「市立病院行き」で湖南中学校前下車、徒歩3分