

■ よちよち親子のリフレッシュ体操教室(全4回)

申し込み期限：2月28日

歩くのが楽しくなる“よちよち時代”は、全身を使った運動遊びやママとじゃれあって遊ぶのが大好きです！
毎回、音楽を使ったリズム遊びや、抱っこ・おんぶなどスキンシップをしながら全身を動かすことで、お子さまのバランス感覚や基礎体力づくりを目指し、お母様にとっては育児で起こりやすい腰痛・肩こりなど様々なトラブルの予防解消を図ります。

日時 3月5日・12日・19日・26日
毎週火曜日 全4回
午前10：30～正午(90分)
場所 佐倉市民体育館 柔道場
講師 河辺 幸子 健康運動指導士

日本マタニティフィットネス協会ベビーインストラクター
対象 満1歳～満2歳児とその母親
定員 20組

持ち物 飲み物・大きめのタオル
参加費 4回分 3,200円
(保険料を含む)

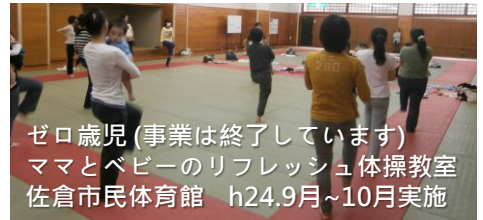
申し込み期限 2月28日 定員に達しない場合、延長します。お問い合わせください。

週別のプログラム概要!!

- 第1回 3/5 肩こり・腰痛予防エクササイズ
- 第2回 3/12 抱っこで筋トレ、代謝もアップ
- 第3回 3/19 お腹まわりすっきり骨盤エクササイズ
- 第4回 3/26 エアロビで楽しく脂肪燃焼

各回共通

お子さまのバランス感覚や基礎体力作りを目指した、音楽を使ったリズム遊び等



ゼロ歳児(事業は終了しています)
ママとベビーのリフレッシュ体操教室
佐倉市民体育館 h24.9月～10月実施



1歳半～3歳児
よちよち親子体操教室
江戸川陸上競技場 講師：河辺幸子

■ きれいになるヨガ教室(全4回)

申し込み期限：2月28日

初心者や体が硬い方でも行えるやさしいヨガと、骨盤エクササイズが一度に体験できる教室です。ボディラインの引き締めから小顔づくり、アンチエイジングなどきれいになる要素がたっぷり。
美しく健康な身体づくりを目指しましょう。

日時 3月7日・14日・21日・28日 毎週木曜日 全4回
午後2：00～3：30 (90分)

場所 佐倉市民体育館 柔道場
講師 花嶋 薫 ヨガインストラクター
対象 女性・18歳以上～ 年齢問わず
定員 40名

持ち物 飲み物・大きめのタオル
参加費 4回分 3,200円 (保険料を含む)

申し込み期限 2月28日
定員に達しない場合、延長します。お問い合わせください。
※「第1回やさしいヨガ教室」と内容は異なります。



週別の注目プログラム!!

- 第1回 3/7 ☆心とカラダの浄化
呼吸を意識して内側(内臓)からキレイに。
- 第2回 3/14 ☆ホルモン活性とその食について
ホルモンアップで若返りを目指します。
- 第3回 3/21 ☆むくみと冷えの解消と改善
- 第4回 3/28 ☆美肌作りと小顔
骨盤矯正と正しい姿勢の作り方
ヨガで日常生活を、快適にキレイを持続!!
その他、通常のヨガも行います!!



やさしいヨガ教室 (h25.2/7～2/28)
佐倉市民体育館柔道場

■ トレーニング室

ランニングマシン、エアロバイク等も充実しています!! ※上履きをご持参ください



女性専用時間!! 1月30日から定期開催

- ① 毎週水曜日 午前11時～午後1時
 - ② 毎週土曜日 午後1時～午後3時
- ※女性専用時間以外は、従来通り男女ともご利用いただけます。

初心者講習会!! 2月1日から定期開催

- ① 毎月第1、3月曜日 午後2時～30分程度
 - ② 毎月第1、3金曜日 午後2時～30分程度
- 参加無料。事前予約不要。
5分前に体育館事務室にお越しください。
多数の場合は時間調整する場合があります。

