

■ ホームページを開設しました

佐倉市民体育館 **検索**



佐倉市民体育館のホームページは、指定管理者株式会社オーエンスが編集・管理しています。

※『佐倉市民体育館』で「検索」してください。

※佐倉市ホームページ⇒③施設ガイド⇒スポーツ⇒佐倉市民体育館 からアクセスできます。

◎体育館の予約状況が確認できます。

※追加・変更などがあります。

必ず体育館までお問い合わせください。

◎「スポーツ教室」では、体育館(指定管理者)主催の講座、教室等をご案内しています。

不備な点もございますが、今後、利用しやすいホームページづくりに努力してまいります。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

■ ママとベビーのリフレッシュ体操 全4回 8月31日申込み締切です!!

育児で起こりやすい腰痛や肩こりの予防・解消のためのストレッチや、ボディラインの引き締めを目的とした筋力トレーニングを行います。

また、赤ちゃんと楽しむ手遊びなども交え、親子の触れ合いを楽しんでいただきます。

日時 9月18日、25日 10月2日、9日 毎週火曜日

午前10時30分～正午

第1回 9月18日

肩こり・腰痛の予防解消エクササイズ

第2回 9月25日

抱っこで筋トレ、代謝もアップ

第3回 10月2日

おなか回りでスッキリ骨盤エクササイズ

第4回 10月9日

エアロビクスで楽しく脂肪燃焼

各回共通

ベビーマッサージや親子で楽しめる手遊びや体操も行います。

佐倉市民体育館(指定管理者) 主催事業

場所 佐倉市民体育館内柔道場

講師 河辺 幸子 (健康運動指導士)

対象 首の据わった0歳児とその母親

定員 10組20名 ※応募多数の場合は検討

持ち物 大きめのタオル(赤ちゃんを寝かせるのに敷くもの)、飲み物など

参加費 4回分 3,200円(保険料を含む)

申し込み期限 8月31日

電話又は窓口でお申込みください



江戸川区陸上競技場等での実施例。

講師: 河辺幸子

※ニュースレターvol.3

「ストレッチの基本」の

監修・出演も講師本人



□講師プロフィール 河辺幸子 かわべ・さちこ
健康運動指導士・日本マタニティーフィットネス協会
ベビービクスインストラクター。

1児の母。子育てをしながら、(株)オーエンス、スポーツ事業部に所属し、活躍中。元気なお母さんづくりがテーマ。自身もアスリートとして活躍中。佐倉朝日健康マラソンで、女子フルマラソンの部優勝経験あり。