

南区スポーツセンターで

夏をのりきろう!!

骨盤調整&体幹

今月のおススメ!

～フラ&ストレッチ～

※名称変更しております。

フラダンスの要素を取り入れながら骨盤調整を行い、美しいウエストラインを目指します。

★8月4.18.25日(水) 10:00~11:30

★講師：岡田 沙絵

★対象：18歳以上

★定員：各15人(先着順)

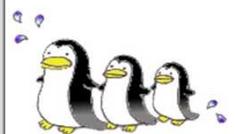
★参加料：600円/回



水

8月号

申込方法：7月1日(木)午前9時～
窓口または電話で(先着順)



朝の健康トレーニング

自宅でも実践できる運動を中心にした体づくりを行います。

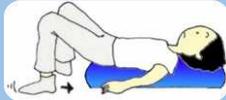
★8月5.19.26日(木) 9:45~10:45

★講師：長谷 知子

★対象：おおむね40歳以上

★定員：各15人(先着順)

★参加料：600円/回



木

テンフィットネスでスタイルUP

ラテン音楽に合わせて身体を動かすズンバ! 楽しみながらダイエットできます。

★8月5.19.26日(木) 11:00~12:00

★講師：長谷 知子

★対象：18歳以上

★定員：各15人(先着順)

★参加料：600円/回



きたえます! 骨盤底筋と体幹

気になる骨盤底筋とお腹にターゲットをしばり鍛えます。

★8月6.20.27日(金) 9:45~10:45

★講師：長谷 知子

★対象：18歳以上

★定員：各15人(先着順)

★参加料：600円/回



金

ヨガ(金曜コース)

動きのあるアクティブなヨガを毎回テーマを変えて行います。

★8月 6日(金) ⇒ ダンスヨガ
20日(金) ⇒ 背中ヨガ
27日(金) ⇒ パワーヨガ

★講師：長谷 知子

★対象：18歳以上

★定員：各15人(先着順)

★参加料：600円/回



11:00~12:00

いきいき健康広場

ミニテニスや卓球・バドミントンなど毎回種目を変えてスポーツを楽しみます。

★8月 6日(金) ⇒ ビーチボールバレー
20日(金) ⇒ ラージボール卓球

13:30~15:00

★講師：平本 英子

★対象：おおむね40歳以上

★定員：各16人(先着順)

★参加料：500円/回



金

いきいき宇品健康広場

場所：宇品体育館

ミニテニスや卓球・バドミントンなど毎回種目を変えてスポーツを楽しみます。

★8月27日(金) ⇒ ビーチボールバレー

13:30~15:00

★講師：長谷 知子

★対象：おおむね40歳以上

★定員：各16人(先着順)

★参加料：500円/回



場所：広島市南区スポーツセンター(広島市南区楠那町7-31)

申込・問合せ先：☎082-251-7721 Fax082-251-7701

～共にのりきろう～

当施設では、換気・消毒を随時行っています。利用の際は、マスク等をご持参ください。

