

南区スポーツセンターで

楽しく身体を動かそう！！

3月号

コロナに負けない
心と身体をつくろう!!



☆申し込み：2月2日(水)午前9時から施設窓口または電話で申し込み（先着順）

☆骨盤調整＆体幹～フラ＆ストレッチ～ 講師：岡田沙絵

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。

曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
水	18歳以上	各15人	10:00～11:30	各600円		3月 2. 9. 16. 23日

☆朝の健康トレーニング 講師：長谷知子

健康増進のために、自宅でも実践できる運動を中心にした体力づくりを行います。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
木	おおむね 40歳以上	各15人	9:45～10:45	各600円		3月 3. 10. 17. 24日

☆ラテンフィットネスでスタイルUP 講師：長谷知子

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。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
木	18歳以上	各15人	11:00～12:00	各600円		3月 3. 10. 17. 24日

☆きたえます！骨盤底筋と体幹 講師：長谷知子

気になる骨盤底筋とお腹にターゲットをしぼり鍛えます。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	18歳以上	各15人	9:45～10:45	各600円		3月 4. 11. 18. 25日

☆ヨガ(金曜コース) 講師：長谷知子

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。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	18歳以上	各15人	11:00～12:00	各600円		3/ 4: ダイエットヨガ(脂肪燃焼を目指すヨガ) 3/11: きれいな脚ヨガ(美しく引き締まった脚を目指すヨガ) 3/18: ヒップUPヨガ(美しいお尻を目指すヨガ) 3/25: ダンスヨガ(動きのあるアクティブなヨガ)

☆いきいき健康広場 講師：平本英子

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。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30～15:00	各500円		3/ 4: ミニテニス 3/18: バドミントン

☆いきいき宇品健康広場(会場:宇品体育館) 講師：長谷知子

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。



曜日	対 象	定 員	時 間	参 加 料	開 催 日	
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30～15:00	各500円		3/11: ビーチボールバレー 3/25: ミニテニス

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。

