

コロナに負けない
心と身体をつくろう!!



南区スポーツセンターで

暑さに負けない体力づくり!!

9月号

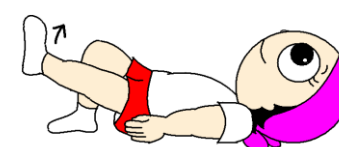
☆フラ＆ストレッチ 講師：岡田沙絵

フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な身体を目指します。

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		7. 14. 21. 28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		1. 8. 15. 22. 29日

3

☆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		1. 8. 15. 22. 29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		2. 9. 16. 30日

☆ヨガ 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		2日：パワーヨガ（エネルギーに身体を動かすヨガ） 9日：ダイエットヨガ（脂肪燃焼を目指すヨガ） 16日：きれいな脚ヨガ（美しく引き締まった脚を目指すヨガ） 30日：ヒップUPヨガ（美しいお尻を目指すヨガ）

☆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		2日：ビーチボールバレー 16日：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	16人	13:30～15:00	500円		9日：ビーチボールバレー

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

南区スポーツセンターその他詳しい情報は、HPから確認できます。

広島市スポーツ協会

検索



メールマガジン



Facebook



Instagram