

コロナに負けない
心と身体をつくろう!!



スポーツの秋!! 南区スポーツセンターで 基礎体力UP!

11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	2.9.16.30日
水	18歳以上	各15人	10:00~11:30	各600円		

☆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と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	10.17.24日
木	おおむね 40歳以上	各15人	9:45~10:45	各600円		

☆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	10.17.24日
木	18歳以上	各15人	11:00~12:00	各600円		

☆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づくります。

曜日	対象	定員	時間	参加料	開催日	4.11.18.25日
金	18歳以上	各15人	9:45~10:45	各600円		

☆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	4日：きれいな脚ヨガ(美しく引き締まった脚を目指すヨガ) 11日：ヒップUPヨガ(美しいお尻を目指すヨガ) 18日：ダンスヨガ(動きのあるアクティブなヨガ) 25日：背中ヨガ(美しい背中を目指すヨガ)
金	18歳以上	各15人	11:00~12:00	各600円		

☆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めます。

曜日	対象	定員	時間	参加料	開催日	4日：ラージボール卓球 18日：ビーチボールバレー
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30~15:00	各500円		

☆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めます。

※変更になる場合がございます

曜日	対象	定員	時間	参加料	開催日	11日：ラージボール卓球 25日：ビーチボールバレー
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30~15:00	500円		

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 Fax 082-251-7701

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