

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	
水	18歳以上	各15人	10:00～11:30	各600円		2. 9. 16. 30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		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		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ばり鍛えます。

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		4. 11. 18. 25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		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)

☆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		4日：ラージボール卓球 18日：ビーチボールバレー

☆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。 ※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	
金	おおむね 40歳以上	各16人	13:30～15:00	500円		11日：ラージボール卓球 25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