



南区スポーツセンターで

正月太い解消!!

1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	11. 18. 25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	12. 19. 26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	12. 19. 26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	13. 20. 27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	13日：ダンスヨガ（動きのあるアクティブなヨガ） 20日：背中ヨガ（美しい背中を目指すヨガ） 27日：パワーヨガ（エネルギーに身体を動かすヨガ）

☆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	6日：ラージボール卓球 20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

工事期間中はラージボール卓球を行います。



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	13日：ラージボール卓球 27日：ラージボール卓球

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