

南区スポーツセンターで

楽しく身体を動かそう！

事前申込不要です！
当日施設窓口まで！



5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		24. 31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		25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		25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		26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		26日：ダイエットヨガ（脂肪燃焼を目指すヨガ）

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） 問合せ先：☎082-251-7721 Fax082-251-7701

☆いきいき宇品健康広場 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	500円		26日：ミニテニス

場所：宇品体育館（広島市南区宇品海岸三丁目6番54号） 問合せ先：☎・Fax082-255-3022

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