

# 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!!  
当日施設窓口まで

## 7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	5.12.19.26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	6.13.20.27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	6.13.20.27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	7.14.21.28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	7日:ダイエット(脂肪燃焼を目指す) 14日:きれいな脚(美しく引き締まった脚を目指す) 21日:ヒップUP(美しいお尻を目指す) 28日:ダンス(アクティブな動きを取り入れる)

### ★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	7日:ミニテニス 21日:バドミントン

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: Tel 082-251-7721 Fax 082-251-7701

### ★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	14日:ミニテニス 28日:バドミントン

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: Tel / Fax 082-255-3022

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

