

## 共有カードで気軽に参加

### 【オリジナル健康体操】

簡単なステップを組み合わせたリズム体操とストレッチ体操などを組み合わせた運動教室です。健康なカラダづくりを目指す奥様からシニア世代の方々まで幅広く大人気！

期間：4月1日～平成29年3月

時間：毎週金曜日開催 10:30～11:30

会場：中新田体育館アリーナ

料金：事前にカードを購入[5,400円/11回] [10,800円/23回]

### ①【ズンバ 昼】②【ズンバ 夜】

世界中で大人気のダンスエクササイズ、ラテン系のダンスにフィットネスの要素を融合させた運動はウエストラインの引き締めなどダイエット効果も抜群です☆

期間：①4月6日～平成29年3月

時間 毎週水曜日開催 11:00～12:00

②4月4日～平成29年3月

毎週月曜日開催 19:30～20:30

会場：①中新田体育館アリーナ

②中新田公民館（※部屋は日によって変わります）

料金：事前にカードを購入[5,400円/11回] [10,800円/23回]

### 【マッスル & エアロ】

エアロビクスは男性にも人気の運動プログラムです。仙台を中心に活躍する人気インストラクターによる中級者向けエアロビクスとカラダのバランスを整える筋力トレーニングがあなたのカラダづくりをサポートします。初級のエアロビクスよりワンランク上のプログラムを楽しみたい方や体力に自信のある方は是非、ご参加下さい。

期間：4月5日～平成29年3月

時間：毎週火曜日開催 19:30～20:30

会場：中新田公民館（※部屋は日によって変わります）

料金：事前にカードを購入[5,400円/11回] [10,800円/23回]

## その他教室

### 【エンジョイスキー教室】

小学生対象

大人気の小学生対象スキー教室！ レベルに応じたクラス分けだから

初めてのスキーから上級者までムリなく楽しめる3日間☆

最終日にはお友達も増えていますよ!!

期間：平成29年1月～2月（全3回）日程は冬休み前にお知らせします

時間：1月～2月の土曜日もしくは日曜日に開催 8:30～15:30

会場：やくらいファミリースキー場

料金：未定（詳細は後日、チラシを学校配布します）

多彩なプログラムが  
あなたの目標をサポートします！

## 痩せる！

### 【さわやかスポーツ教室】

チューブやダンベルを利用した筋力トレーニングで基礎代謝アップ  
更にリズム体操による有酸素運動で脂肪燃焼☆

期間：5月12日～8月（15回） 9月1日～12月（15回）  
※全2クール

時間：木曜日開催 19:30～20:30

会場：陶芸の里スポーツ公園総合体育館（サブアリーナ）

料金：1クール [3,000円]

※4月1日～受付開始

## いや 癒される♡

### 【HOTストレッチ】

高めの温度に設定した室内でのストレッチ運動は発汗作用を促します。

また、優しい音楽とゆっくりした動きは自律神経のバランスを整え、  
ストレス解消や腰痛、肩コリの予防などに効果的です。

期間：6月7日～8月（11回） 9月6日～11月（11回）

時間：毎週火曜日開催 19:30～20:30

会場：小野田コミュニティセンター

料金：1クール [3,000円]

※5月1日～受付開始

仲間と一緒に楽しく続けられる♪



《シニアスポーツ3地区交流グラウンドゴルフ大会》

## 元気なカラダづくり

### 【てんとうむし☆中新田教室】

てんとうむしとは「転倒、無し（なし）」のこと。筋力トレーニングや  
ストレッチ体操など楽しいレクリエーション運動を交えながら無理なく  
継続的に行います。転倒を予防して元気なカラダをつくりましょう。

期間：5月12日～平成29年3月

時間 毎週木曜日開催 10:00～11:00

会場：中新田公民館（※部屋は日によって変わります）

料金：[1回200円]

※4月1日～受付開始

### 【てんとうむし☆小野田教室】

期間：5月10日～平成29年3月

時間 毎週火曜日開催 13:45～14:45

会場：小野田福祉センター

料金：[1回200円]

※4月1日～受付開始

### 【太極柔力球】

中国生まれのニュースポーツ☆音楽に合わせて華麗にボールを操ります。  
太極拳の流れを組む動きはバランス感覚や筋力、集中力、動体視力を  
養います。

期間：5月12日～平成29年3月

時間：第2・第4木曜日開催 13:30～14:30

会場：中新田小体育館

料金：[1回300円]

※4月1日～受付開始

## 交流・仲間づくり

①【ほがらかスポーツ教室】[中新田体育館]

②【やくらいシニア教室】[小野田体育館]

③【シニアスポーツ教室】[陶芸の里スポーツ公園]

ペタンクやカローリングなどのニュースポーツを通して仲間との  
交流を深めます。パークゴルフなど体育館を飛び出して楽しむこ  
ともあります☆

期間：①平成28年5月18日～平成29年1月

時間 毎月第3水曜日開催 9:30～11:30

②平成28年5月9日～平成29年1月

毎月第2・第4月曜日開催 9:30～11:30

③平成28年5月11日～平成29年1月

毎月第2・第4水曜日開催 9:30～11:30

料金：①②③共通 [1,500円]

※4月1日～受付開始

雨の日も気軽に！

中新田体育館フィットネスルーム

1回210円



平成28年度

# オーエンス運動教室



安全にご利用いただくため、事前に  
利用講習会の受講が必要です（予約制）  
下記、中新田体育館までご連絡ください。

利用料金：1回210円（中・高校生は100円）  
営業時間：10:00～21:00  
定休日なし（年末年始は休館となります）  
※その他、大会開催等により利用できない事があります



《てんとうむし教室風景》

役員さん必見!!

研修会・交流会などの企画でお困りなら...

小中学校の学年行事や職場の交流・研修会  
地域の健康教室など、健康や運動に関する  
行事のご相談は体育館までお気軽にご相談  
ください!

ニュースポーツの体験や筋力トレーニングの  
実践など楽しめる企画をご提案いたします。

『健康運動指導士』『中高老年期運動指導士』  
などの有資格スタッフが対応致します。



《ズンバ教室風景》



《太極柔力球教室風景》

# 健康を手に入れよう!!

中新田体育館 ☎63-5880 Fax63-4441  
小野田コミュニティセンター ☎67-2115 Fax67-2110  
陶芸の里スポーツ公園 ☎69-6555 Fax69-7878  
体育館HP <http://www.kami-taiikusisetu.jp/> ⇒



加美町体育施設等  
指定管理者(株)オーエンス

体力や興味に合わせて選べます