

平成28年度 オーエンス運動教室 一覧表

各教室の内容はチラシの 表面 をご確認ください。

地区	タイトル	期間	時間	会場	料金	
中新田	オリジナル健康体操	4月1日～ 平成29年3月	毎週金曜日 10:30～11:30	中新田体育館	共通利用カードを 事前購入 5,400円/11回 10,800円/23回	
	ズンバ(昼)	4月6日～ 平成29年3月	毎週水曜日 11:00～12:00			
	ズンバ(夜)	4月4日～ 平成29年3月	毎週月曜日 19:30～20:30	中新田公民館		
	マッスル&エアロ	4月5日～ 平成29年3月	毎週火曜日 19:30～20:30			
	ほがらかスポーツ教室	5月18日～ 平成29年1月	第3水曜日 9:30～11:30	中新田体育館		1,500円(年間)
	太極柔力球	5月12日～ 平成29年3月	第2・4木曜日 13:30～14:30	中新田小体育館		300円(1回)
	てんとうむし中新田教室	5月12日～ 平成29年3月	毎週木曜日 10:00～11:00	中新田公民館		200円(1回)
小野田	てんとうむし小野田教室	5月10日～ 平成29年3月	毎週火曜日 13:45～14:45	小野田 福祉センター	200円(1回)	
	HOTストレッチ	①6月7日～8月[11回] ②9月6日～11月[11回]	毎週火曜日 19:30～20:30	小野田コミュニティ センター	3,000円(1クール)	
	やくらいシニア教室	5月9日～ 平成29年1月	第2・4月曜日 9:30～11:30	小野田体育館	1,500円(年間)	
宮崎	シニアスポーツ教室	5月11日～ 平成29年1月	第2・4水曜日 9:30～11:30	陶芸の里 スポーツ公園	1,500円(年間)	
	さわやかスポーツ教室	①5月12日～8月[15回] ②9月6日～11月[15回]	毎週木曜日 19:30～20:30	総合体育館 サブアリーナ	3,000円(1クール)	
	エンジョイスキー教室	平成29年1月～2月 (全3回、小学生対象)	日程は未定です 後日チラシを配布します	やくらいファミリー スキー場	料金未定	

※記載の内容は会場の都合や天候などにより予告なく変更になる場合があります。

平成28年度 オーエンス運動教室

申し込み
受付中

＜お問合せは各地区体育館まで！！＞
中新田体育館：63-5880
小野田体育館：67-2115
スポーツ公園：69-6555

体力や目的に合わせてお好きな教室を選んでください。詳細は裏面に記載があります。

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!!



ズンバ (昼) ズンバ (夜)

世界中で大人気のエクササイズ♪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☆

マッスル&エアロ

仙台を中心に活躍する人気インストラクターによるエアロビクス♪筋力トレーニングとの組み合わせによりあなたのカラダづくりをサポートします。

やせる！！

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をアップ！更にリズム体操による有酸素運動で脂肪燃焼にも期待大☆



いやされる♡

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は発汗作用を促します。また優しい音楽とゆっくりと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、肩こりなどの予防に効果的です。

元気なカラダづくり

てんとうむし中新田教室・小野田教室



筋力トレーニングやストレッチ体操など楽しく運動を継続して、転倒予防の元気なカラダをつくりましょう！

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。

交流・仲間づくり

ほがらかスポーツ・やくらいシニア・シニアスポーツ

パ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☆

