

# 令和6年度 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

## 各種スポーツ教室



# 受講生



## 募集しています!!

### かんたんほぐしヨガ

アイスアリーナ  
新教室!!

「からだの硬い方  
ヨガ初心者大歓迎!!」

タオルを使って上半身、下半身の柔軟性をUPさせてから呼吸に合わせてヨガのポーズを行います。ポーズにおいての正しい身体の使い方、効果など丁寧に指導いたします。

- ★対象 一般男女
- ★受講料 月額3,270円  
(65歳以上は2,940円)
- ★時間 木曜日 13:30~14:30
- ★講師 下里 比路實

全米ヨガアライアンス200時間修了  
中医学ヨガ指導者養成講座修了  
乳がんヨガ指導者養成講座ベーシック修了  
市内体育館のヨガ指導員として活躍中



### 楽しく! 優しく! 礼儀正しく!

全日本空手道連盟 和道会 少年空手道教室

基本の立ち方をはじめ、「形」などを学びます。

親子での参加も大歓迎!!

- ★対象 幼児(年長)~大人
- ★時間 月曜/週1回 18:30~19:45
- ★受講料 大人 月額3,270円
- 小・中・高校生 月額2,170円
- 幼児(年長) 月額1,950円



### アリーナJrスポーツ教室

(週1回コース)

カラダにいいコトはじめよう!

跳び箱・マット運動・鉄棒・陸上・ボール等の色々な運動を行います。学校の体育を中心に行いますが、たくさんの種目を練習するのではなく、1種目ずつ上達できるように指導します。

- ★対象 小学生 4月から新1~6年生

- ★受講料 月額3,270円

- ★時間 木/週1回 16:00~18:00
  - ・新1~2年生 16:00~17:00(キャンセル待ち受付)
  - ・新3~6年生 17:00~18:00



## 女性リフレッシュ

日常生活の運動不足を解消します。  
ストレッチやウォーキングで身体も気分もリフレッシュ！

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(火曜)
- ★受講料 月3,500円



## スモールGボール

バランスボールを使ったエクササイズを行います。  
関節の痛みの軽減、機能向上、体のストレスを取り除き、しなやかで強いカラダ作りを目指します。

- ★対象 一般男女
- ★時間 13:30～15:00(火曜)
- ★受講料 月3,270円



## 女性健康美運動

リズム運動、ストレッチなどを行います。  
体力維持・向上させたい方にオススメ！

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(水・金/週2回)
- ★受講料 月4,500円



## 健康長寿を目指した ポールウォーキング教室

医師より運動をすすめられている方、関節に痛みがある方、歩行に不安がある方におすすめです。

- ★対象 一般男女
- ★時間 13:15～14:30(水曜)
- ★受講料 月3,500円



## バランス&ウォーキング

体幹を意識しながらウォーキングすることにより、腰痛・膝痛等の予防や改善の期待ができると同時に、シェイプアップにもつながります。

- ★対象 一般女性
- ★時間 10:00～11:30(木)
- ★受講料 月3,500円



## 誰でもできる フィットネス教室

体の使い方や癖直しを学び、日々意識的に行動することで快適な生活、健康寿命につなげます。

- ★対象 一般男女
- ★時間 10:30～11:45(土曜)
- ★受講料 月3,500円



## 剣道教室

- ★対象 中学生以下経験者
- ★時間 18:30～20:00(金曜)
- ★講師 豊田 秋雄
- ※お問合せ…豊田 秋雄 011-582-0882



●各教室とも前年度からの継続者を事前受付していますのであらかじめご了承ください。

●教室運営上、支障があると判断された方は、ご遠慮願うことがあります。(入会後も同様)

●定員に達しない教室は途中で中止する場合がありますので予めご了承ください。

●スポーツ安全保険は、一度加入されますと、真駒内屋内・外のスポーツ教室で適用となります。(2025年3月まで)

## ★★★★五輪橋整形外科病院 Presents

### 期間限定特別教室★★★★

## メディカルフィットネス ”リハビリ専門家による運動とストレッチ”

腰痛予防、膝や肩などの関節疾患予防からウォーキングなど各回、テーマごとに体の使い方のポイントや筋肉の動きなど、ストレッチや運動とおして、整形外科病院のリハビリ専門家がわかりやすくお教えます。

- ★対象 一般男女
- ★期間 5月8日～6月26日 毎週水曜日 全8回
- ★時間 15:00～16:30
- ★受講料 4,200円(全8回分、保険料込み)
- ※お問合せ…五輪橋整形外科病院 011-571-2001  
リハビリ課 サトウ または エンジョウ

## ★★★★アイスアリーナ主催教室★★★★

## ソフトヨガ

柔らかな動きの中から、ゆっくりと体調を整えていきます。

- ★対象 一般男女
- ★時間 10:00～11:15(月曜)
- ★受講料 月額3,270円  
(65歳以上は2,940円)



◆詳細についてお問い合わせは、真駒内セキスイハイムアイスアリーナ (屋内競技場)

☎ (011) 581-1972