

# Enjoy Sports

楽しく身体を動かし、寒い時期を一緒に乗り越えませんか？

回覧

可児市体育連盟主催

# スポーツ教室 参加者募集！

## ①簡単トレーニング＆ストレッチ教室

自重（ご自身の体重）を使った簡単なトレーニングで筋肉を鍛えていきます。  
また、身体をほぐすストレッチも同時にすることで寒い時期を乗り切る健康的な身体作りを目指していく教室です。はじめての方でも無理なく参加できる教室です。  
寒い時期、こわばった身体をほぐしていきましょう。

毎週月曜日 14:30～15:30 (2階 和室)

3月2日・9日・16日・23日 (全4回)

講師：柳生 美恵



## ②背骨コンディショニング教室

ゆるめる、矯正する、筋力向上の3つの要素で構成されたプログラムです。  
背骨の歪みを整え腰痛、肩こり、膝の痛みや内臓不調などを改善していきます。  
また、スポーツをされる方のケア・けが予防にも効果的です。

毎週火曜日 13:30～14:30 (2階 和室)

3月3日・10日・17日・24日・31日 (全5回)

講師：恒川 道子



申込開始 1月19日(月)8時30分～

定員 各15名

定員になり次第締切

① 2,000円 初回集金  
② 2,500円 (各回分・保険料含む)

開催場所：可児青少年育成センター（鍊成館）

対象：一般成人

持ち物：ヨガマット（貸し出しあり）

運動ができる服装・汗拭きタオル

水分補給用ドリンク

男性の方もご参加いただけます！楽しい教室ばかりです♪  
みんなで楽しく運動しましょう！

お申込み・お問合せ

公益財団法人可児市体育連盟

可児市谷迫間 806-2 可児青少年育成センター（鍊成館）

TEL: 0574-62-8600 教室受付時間 / 平日・土日祝 8:30～21:00

詳細はこちら



教室の詳細は可児市体育連盟で検索!!

# リフレッシュエクササイズ＆ヨガ教室



軽いエクササイズとゆったりとしたヨガで、はじめての方にピッタリです！  
寒い時期こそ身体を動かし一緒にリフレッシュしましよう♪

場所：可児市運動公園 第2弓道場

対象：18歳以上の方

期日：1月13日・27日  
2月10日・24日  
3月10日・24日  
第2・4火曜日

時間：13:30～14:45

受講料：2,500円（税込）/全6回 800円（税込）/回

持ち物：運動服、水分補給用ドリンク、ヨガマット（貸出あり）

申込方法：お電話にてお申込みください。

申込受付中



講師：Misuzu

可児市体育施設（可児市B&G海洋センター）

〒509-0241 可児市坂戸 987-4

TEL: 0574-62-8603 受付時間 8:30～21:30