

11・12月教室参加者募集!!

可児市体育連盟主催

スポーツ教室参加者募集!

①冬太り対策!エアロビクス教室

音楽に合わせ、思いっきり身体を動かします。心肺機能を高め心身共にリフレッシュしていきます。

楽しく運動不足を解消し脂肪を燃焼させていく教室です。

毎週火曜日 10:00~11:00 (2階剣道場)

11月18日・25日

12月 2日・9日・16日・23日 (全6回)

講師: koyuki



②セルフリンパケア&リズム運動教室

リンパの流れを学び、効率のよいリンパマッサージで血流を良くし身体に蓄積した老廃物を流していきます。また、簡単なリズム運動(有酸素運動)を行い、身体をすっきりさせていく教室です。

毎週木曜日 10:00~11:00 (2階和室)

11月20日・27日

12月 4日・11日・18日・25日 (全6回)

講師: 山口 彩花



開催場所: 可児青少年育成センター(錬成館)

対象: 成人

持ち物: 運動のできる服装、水分補給用ドリンク

汗拭き用タオル

①室内用シューズ ②ヨガマット(貸出あり)

申込開始 10月16日(木)~

定員 ① 30人 ② 15人

参加費 各3,000円

初回集金 (各回数分・保険料含む)

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(錬成館)

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

教室の詳細は可児市体育連盟で検索!!

詳細はこちら



座ったまま誰でも簡単！

椅子ヨガ



講師: Misuzu

座ったまま気軽にヨガができます！

初めての方やカラダが硬い方でも無理なく行えます！

運動習慣を身に付けませんか？

ご自宅でも簡単に取り組めるヨガもお教えます！

場 所：可児市 B&G 海洋センター ミーティングルーム
対 象：18 歳以上の方
期 日：11/7、21、12/5、12/19 金曜日（第1・3金曜日）
時 間：13:30～14:45
受 講 料：2,000 円（税込）/4 回 800 円（税込）/ 回
持 ち 物：運動服、室内用シューズ、水分補給用ドリンク
申込方法：お電話にてお申込みください。

申込開始
10月16日(木)～
定員 12名

椅子ヨガとは

ヨガマットを使わずに、主に椅子に座って行うヨガです。
激しい運動が困難な方でも無理なく身体を動かす事ができます。

メリット

身体への負担が少ない、姿勢の改善、集中力向上、腰痛・肩こりの緩和



お申込み・お問合せ

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

詳細はこちら

