

可児市体育連盟主催

9・10・11月教室参加者募集!!

スポーツ教室参加者募集!

①美温活リンパストレッチ教室

リンパストレッチで、心と身体を温めていきます。冷え、むくみ、肩こりなどを解消し、病気に負けないための体質改善をしていきます。

毎週月曜日 13:30～14:30 (1階柔道場) 講師: NAKO
 9月 8日・22日・29日
 10月 6日・27日
 11月10日・17日 (全7回)



②骨盤コンディショニングヨガ教室

骨盤メンテナンスで身体のバランスを整え正しい姿勢を作ります。やさしい動きで、身体をすっきりさせていきます。

毎週木曜日 14:00～15:00 (1階柔道場) 講師: 山口 静江
 9月11日・18日・25日
 10月 2日・9日・16日・23日・30日
 11月13日 (全9回)

③やってみよう!大人チアダンス教室

軽快なリズムに合わせてポンポンを動かしていきます。楽しく自然と笑顔になれる教室です。全身を使って動き、基礎代謝を上げ脂肪を燃焼させていきます。

毎週金曜日 10:00～11:00 (1階柔道場) 講師: A-ko
 9月12日・19日・26日
 10月 3日・10日・24日・31日
 11月 7日・14日 (全9回)



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、ヨガマット(貸出あり)

申込開始 8月18日(月)～
定員 各30名
参加費 ①3,500円 ②③4,500円
 ① 初回集金 ②③ (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



リフレッシュエクササイズ & ヨガ教室



講師: Misuzu

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！一緒にリフレッシュしましょう♪

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：8/12、26 9/9、30 火曜日
時 間：13:30～14:45
受 講 料：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

新規教室お知らせ

10月から「椅子ヨガ教室」を開催します♪
ご自宅でも簡単に取り組めるヨガをお教えします！！



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