

カメラーナ
スポーツクラブ

令和8年6月23日スタート

猪苗代町健康運動教室



参加無料
予約不要

開催場所 猪苗代町総合体育館
サズアリーナ

問い合わせ 72-1534
猪苗代町総合体育館 事務局

【開校式】・スローエアロ

6月23日(火) 18時45分受付

○講師 佐藤 仁子先生

【開校式】 15分程度

シンプル・スマイル・ソフト運動

誰でもできる軽運動

日常のふらつき防止、体幹強化
硬い体をほぐして姿勢改善効果



生活リズムの一つにしよう

7月14日・28日(火) 18時45分受付

○講師 鈴木 弥先生

7月14日

自宅で出来るストレッチ教室

7月28日

貯筋運動トレーニング教室
やった人は貯筋が貯まる



ヨガ教室

8月11日・25日(火) 18時45分受付

○講師 笠間 知子先生

真夏のヨガはダイエット効果

心身ともにリフレッシュ

体のゆがみを矯正 等々

ホットヨガでリフレッシュ



ZUMBA (ズンバ)教室

9月8日・29日(火) 18時45分受付

○講師 佐藤 仁子先生

9月8日

ゴールド

初級編の簡単なスローダンス

9月29日

ZUMBA

軽快なリズムで簡単ステップ



ニュースポーツ/フラダンス教室

10月13日・27日(火) 18時45分受付

10月13日ニュースポーツ

ビックルボール&フラバール

10月27日 フラダンス

○講師 渡部 尚美先生

伸びのあるフラを心掛けて

本場のフラダンスを楽しもう



エアロビクス・閉校式 (参加賞)

11月10日・24日(火) 18時45分受付

○講師 目黒 史江先生

初心者の方も簡単ステップ

有酸素運動の効果 大

こわばった体をほぐす効果

★閉校式参加賞プレゼント

豪華な皆勤賞にチャレンジ

