

Relax & Beauty

# チャレンジプログラム

「何か始めたい」をこの夏に！

初めての方向けの体験レッスンです♪ まずは1回試してみませんか？  
普段着でOK！ただカラダを動かしたい。その気持ちだけでどうぞ♪

18歳以上  
各回10名  
1,000円/回  
多賀城市  
総合体育館

## エアロビクス

6/26・7/31 (金) 19時～20時



講師：内丸由美子さん

音楽に合わせてステップやダンスの動きを取り入れ、リズミカルに全身を動かします☆

## ピラティス

7/5・8/30 (日) 10時～11時



講師：木村絵美子さん

体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢や柔軟性、バランス感覚を向上させるエクササイズです☆

## バランスボール

7/18・8/22 (土) 10時～11時



講師：宮崎恵美さん

バランスボールに乗って、弾んだり、ストレッチをしながら、体幹やバランスを鍛えます☆

## バレトン

7/21 (火)・8/10 (月)  
10時～11時 19時～20時



講師：諏訪由美さん

「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」を組み合わせた有酸素系の運動です。リズムによってカラダを動かします☆

☆ 室内用の靴を必ずお持ちください ☆

問合せ

特定非営利活動法人  
多賀城市民スポーツクラブ  
tel. 022-365-1918  
<https://www.tagajo-sc.jp/>

申込み

HP からまたは、体育館窓口に  
申込用紙を提出して下さい♪  
(用紙が必要な方は窓口にお声がけください)

詳細・お申込みはこちらから⇒

