

財団主催教室

参加者募集中!!

○総合体育館にて直接お申し込みください。
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

キッズスポーツ体験教室～剣道を体験してみよう～			
と き	2月21日(出) 10時～11時		
と ころ	武道館	対象・定員	町内在住の年中児～小学生15人 ※先着順
受 講 料	200円（保険料含む）	申込締切日	2月15日(日)

キッズスポーツ体験教室～サッカーを体験してみよう～			
と き	2月28日(出) 11時～12時		
と ころ	総合体育館 サブアリーナ	対象・定員	町内在住の年中児～年長児20人 ※先着順
受 講 料	200円（保険料含む）	申込締切日	2月23日(月・祝)

スポーツ選手・愛好者のためのコアパワーヨガCPY® ①オープン昼クラス ②オープン夜クラス			
内 容	ヨガのポーズを用いた自重トレーニングを行います。医学的観点を主軸にした機能的な3面（前後・左右・回旋）動作を連続的にを行い、自身の身体を正しく支え、姿勢・動作をコントロールできる、動きやすい身体づくりを目指します。		
講 師	日スポ公認アスレティックトレーナー 須藤 奈保 氏（中標津町役場 介護保険課） Core Power Yoga CPY®ベーシックコース修了 上石 瑞樹（中標津町総合体育館）		
と き	①昼クラス：2月20日(金) 10時30分～11時45分 ②夜クラス：2月12日(木)、24日(火) 19時～20時15分		
と ころ	総合体育館 多目的室	定 員	①②20人 ※先着順
受 講 料	①②1,100円／回 ※セット価格2,000円／2回、3,000円／3回		
申 込 締 切	各回前日まで		

生き活きコンディショニング教室～肩こり・腰痛改善に向けた軽運動～	
内 容	人間に必要な日常生活に繋がる動作の向上を目指します。 「コンディショニング」は身体を整えることを意味し、軽運動で動作改善を行い、悩みのない身体づくりを目指します。
と き	2月6日・13日・20日・27日・3月6日・13日 全て金曜日 14時30分～15時30分 ※45分間は全体でコンディショニングを行います。 15分間はトレーニング室やウォーキングコースをフリー利用となります。
と ころ	総合体育館 多目的室
対象・定員	一般～シニア世代／3～20名程度 ※3名以下の場合は教室を中止させていただく場合があります。
受 講 料	1回分／600円、6回分／3,000円（保険料含む）
申 込 締 切	各開催日の前日まで