

菊池市運動教室

下半期【10月～3月】

～菊池ゆったりスポーツクラブ～



① 菊池 フィットネス (定員50名)

10月3日(火)スタート

ウォーキングを中心に、ストレッチやフィットネスプログラム(筋力トレーニング)などを取り入れて、健康維持・姿勢改善などレッスンしていきます。

【日時】毎週火曜日 9:30～11:00

【会場】菊池市総合体育館(サブアリーナ)

開催日時に直接会場へお越しください(会場で申込受付を行います)

② 泗水 フィットネス (定員50名)

10月4日(水)スタート

ウォーキングを中心に、ストレッチやフィットネスプログラム(筋力トレーニング)などを取り入れて、健康維持・姿勢改善などレッスンしていきます。

【日時】毎週水曜日 10:00～11:30

【会場】泗水体育館

開催日時に直接会場へお越しください(会場で申込受付を行います)

③ ナイトウォーキングスクール (定員30名)

10月5日(木)スタート

ノルディックウォーキングや様々な内容のウォーキングを行います。
またフィットネスプログラム(筋力トレーニング)などを取り入れて、健康維持・姿勢改善などレッスンしていきます。

【日時】毎週木曜日 19:00～20:30

【会場】菊池市総合体育館(サブアリーナ)

開催日時に直接会場へお越しください(会場で申込受付を行います)

④ 親子体操教室(定員30名) ※ 対象：小学生以上

10月14日(土)スタート

親子で運動を通してコミュニケーションを図ってもらい、身体を動かす楽しさや運動感覚の基礎を身につけます。

【日時】毎週土曜日 9:30～11:00

【会場】泗水体育館

開催日時に直接会場へお越しください(会場で申込受付を行います)



【参加費】無料

随時参加可能です(電話での受付はしておりませ
当日会場に直接お越し下さい。)

主催：菊池ゆったりスポーツクラブ

各種スポーツ活動の振興を図り、子どもから高齢者
まで『誰でも、いつでも、どこでも、いつまでも』気軽
にスポーツ活動や文化活動を行うために活動をしている
スポーツクラブです。

※スポーツ安全保険料は自己負担(加入希望者のみ)

※必要物品購入費(購入希望者のみ)