

令和８年度 生涯スポーツ教室

教室名	日程	回数	時間	金額	定員	場所	内容等	申込締切
バドミントン	9月28日(月)～ 毎週月曜日	全10回	19時30分～ 20時30分	3,500円	20人程度	泗水体育館	初心者の方も大歓迎！基本から学んでゲームを楽しみましょう！	9月24日 (木)
リラックスヨガ	9月24日(木)～ 毎週木曜日		18時30分～ 19時30分		15人程度	泗水公民館 (和室)	呼吸とポーズを同調させ、体の歪みを整えます。 また、代謝向上、浄化作用(デトックス)を促し、 精神的な爽快感も期待できます。	9月24日 (木)
ソフトエアロビクス	9月25日(金)～ 毎週金曜日		10時～11時		10人程度	泗水公民館 (軽運動室)	ストレッチ・筋力トレーニング・リズムに合わせたソフトエアロビクスでメリハリボディを目指しましょう！	9月24日 (木)
フィットネス ダンス	10月7日(水)～ 毎週水曜日		19時30分～ 20時30分		15人程度	泗水公民館 (軽運動室)	ヒップホップのステップを取り入れ、10回で1曲 踊れるようになりましょう！	9月24日 (木)

※日程は変更になる場合があります。

【講師】

☆バドミントン・ソフトエアロビクス

一般社団法人菊池ゆったりスポーツクラブ 坂田 はるみ（健康体操指導士、スポーツインストラクター、日本スポーツ協会公認新体操コーチ）

☆リラックスヨガ

一般社団法人菊池ゆったりスポーツクラブ 日高 淳子（ヨガインストラクター）

☆フィットネスダンス教室

一般社団法人菊池ゆったりスポーツクラブ 稲浦 春翔（中・高 保健体育教諭免許、日本スポーツ協会公認新体操コーチ、健康運動指導士）

【申込方法】

申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて菊池市役所3階の社会体育課または各公民館(旭志・七城・泗水)へお申込みください。