

令和7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29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16日 (火)
リラックスヨガ	10月2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16日 (火)
ソフトエアロビクス	10月10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16日 (火)
フィットネス ダンス	10月8日(水)～ 毎週水曜日		19時30分～ 20 時30分		15人程度	キクロス (多目的研修室)	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す！	9月16日 (火)

※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リスポーツクラブ 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リスポーツクラブ 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リスポーツクラブ 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。