

平成30年度『オーエンス運動教室』のご案内

地区	タイトル	会場	期間	時間	料金	定員
中新田	オリジナル健康体操	中新田体育館 (アリーナ)	4月6日～ 平成31年3月	毎週金曜日 10:30～11:30	利用券を事前購入 5,400円 [11+1回利用] 10,800円 [23+2回利用]	30人
	ズンバ		4月4日～ 平成31年3月	毎週水曜日 11:00～12:00		20人
	マッスル&エアロ	中新田公民館	4月2日～ 平成31年3月	毎週月曜日 19:30～20:30	または 500円(1回)	20人
	ゆるヨガ	中新田体育館 (小体育館)	5月7日 ～11月26日	毎週月曜日 13:30～14:30	500円 (1回)	20人
	ほがらかスポーツ教室	中新田体育館 (アリーナ)	5月16日～ 平成31年1月	第3水曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30人
	太極柔力球	中新田体育館 (小体育館)	4月12日～ 平成31年3月	第2・4木曜日 13:30～14:30	300円 (1回)	10人
	てんとうむし中新田	中新田公民館	4月5日～ 平成31年3月	毎週木曜日 10:00～11:00	200円 (1回)	30人
小野田	てんとうむし小野田	小野田 福祉センター	4月10日～ 平成31年3月	毎週火曜日 13:45～14:45	200円 (1回)	30人
	やくらいシニア教室	小野田体育館 ※送迎バスあり	5月11日～ 平成31年3月	第2・4金曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30人
宮崎	シニアスポーツ教室	陶芸の里スポーツ公園 ※送迎バスあり	5月9日～ 平成31年3月	第2・4水曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30人
	さわやかスポーツ教室	総合体育館 (サブアリーナ)	① 5月10日 ～8月[15回] ② 9月6日 ～12月[15回]	毎週木曜日 19:30～20:30	①②それぞれ 3,000円	20人
	ゆるヨガ	総合体育館 (サブアリーナ)	5月7日 ～11月26日	毎週月曜日 19:30～20:30	500円 (1回)	20人
他会場	エンジョイスキー教室	やくらいファミリー スキー場	平成31年1・2月 (全3回)	後日チラシを配布 (小学生対象)	日数により 変動	20人
	どきどき体験広場	泉岳自然ふれあい館	8月2日～5日 (3泊4日)	後日小学校にチラシを配布		15人

※送迎バスは

[宮崎地区：旭、賀美石方面] [小野田地区：西小野田公民館、鹿原公民館]
に向けて運行します。ご希望の方は事前にご相談ください。



さあ！始めよう

入会金不要

平成30年度

運動教室

オーエンス

健康増進・体カアップ

オリジナル健康体操 ★★☆☆

リズムに合わせて ステップ♪

太極柔力球 ★★☆☆

ラケットでボールを操る優雅な動き。

ゆるヨガ ★★☆☆

初心者向けのヨガ教室です。 **New!**



転倒予防・介護予防

てんとうむし教室 ★☆☆☆

『転倒…』気になる前に予防体操
楽しく運動！元気な生活♪

ほがらかスポーツ教室 ★☆☆☆

やくらいシニア教室 ★☆☆☆

シニアスポーツ教室 ★☆☆☆

ペタンクなどのニュースポーツ
小野田、宮崎地区は送迎あり！



★印は運動量の目安を表しています。

ダンス&脂肪燃焼

ズンバ ★★☆☆

ラテン系のフィットネスダンス♪

マッスル&エアロ ★★☆☆

エアロビクスと筋力トレーニング♪

さわやかスポーツ教室 ★★☆☆

リズム体操とチューブトレーニング♪

自由な時間で運動

フィットネスルーム New!

ウォーキングマシン3台増設！！
いつでもできる有酸素運動☆多
中新田体育館内 [1回/210円]

小学生対象

どきどき体験広場

沢のぼり体験 [8/2~5日 (3泊4日)]

エンジョイスキー教室

やくらいスキー場 [H31.1月~2月]

インストラクター紹介



ゆるヨガ
小山 理香



太極柔力球
細越 千恵子



マッスル&エアロ
ズンバ Mie

《お問合せは各地区体育館まで》

中新田体育館 : 63-5880 小野田体育館 : 67-2115 スポーツ公園 : 69-6555

教室の詳細は裏面をご覧ください ⇒