

体育館の運動教室 2023

3月6日(月)
9時から受付開始!!
電話または直接各施設に
お申込みください。

ダンス&脂肪燃焼

らくらくリズム体操
からだが好き健康体操♪

ボディコンバット
お肉屋ニックの脂肪燃焼プログラム♪

健康増進・体力UP

太極柔力球

ラケットでボールを操る太極拳!!

ゆるヨガ

ゆる～いヨガでリラックス♡

Let's簡単ピラティス

素敵にボディメイク♪

シニア世代の健康づくり

宮崎てんとうむし教室が
新しく始まります!
5月19日は無料体験会!

てんとうむし教室

転ばないからだづくりに!

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

(中新田)

(小野田)

(宮崎)

ニュースポーツで

仲間づくり☆

【お問い合わせ】 中新田：63-5880 小野田：67-2115 陶芸の里スポーツ公園：69-6555

株式会社 **オーエンス**

《あなたの地域に伺います!!》

加美町内スポーツ団体が協力して、
【健康づくり教室】を開催します。
令和5年度は『広原地区』『宮崎地区
(全域)』『西小野田地区』が会場です。
詳細は随時「広報かみまち」に掲載
しますので楽しみにお待ちください。

令和5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	らくらくリズム体操	中新田体育館 (アリーナ)	4月7日 ～年度末	毎週金曜日 10:30～11:30	利用券①②いずれかを事前に購入 ① 6,000円 [10+1回無料券] ② 11,000円 [20+2回無料券] または 1回 600円	40
	Let's簡単ピラティス	中新田公民館	4月8日 ～年度末	毎週土曜日 19:30～20:30		30
	ボディコンバット	中新田体育館 (アリーナ)	4月12日 ～年度末	毎週水曜日 19:00～20:00		50
	ゆるヨガ (冬期は椅子ヨガ)	中新田小体育館	4月10日 ～年度末	毎週月曜日 13:30～14:30		30
	ほがらかスポーツ教室	中新田体育館	5月17日 ～年度末	各月1回水曜日 9:30～11:30	1,800円 (年間)	30
	太極柔力球	中新田小体育館	4月6日 ～年度末	毎週木曜日 第1・3週 初級 第2・4週 中級 13:30～14:30	350円 (1回)	20
	てんとうむし中新田	中新田体育館 中新田公民館	4月11日 ～年度末	毎週火曜日 10:00～11:00	350円 (1回)	30
	ベビー&子育てママの 体操教室	中新田公民館	今秋から開催予定			
小野田	てんとうむし小野田	小野田福祉センター 小野田体育館	4月11日 ～年度末	毎週火曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	30
	やくらいシニア教室	小野田体育館他	5月15日 ～年度末	各月2回月曜日 9:30～11:30	1,800円 (年間)	30
	New 太極柔力球	小野田体育館	4月10日 ～年度末	各月2回月曜日 10:00～11:00	350円 (1回)	20
宮崎	シニアスポーツ教室	総合体育館 陸上競技場	5月10日 ～年度末	第2・4水曜日 9:30～11:30	1,800円 (年間)	30
	ゆるヨガ	総合体育館 (サブアリーナ)	4月7日 ～11月末	毎週金曜日 19:30～20:30	利用券①②いずれかを事前に購入 ① 6,000円 [10+1回無料券] ② 11,000円 [20+2回無料券] または 1回 600円	20
	New てんとうむし宮崎		5月19日 ～11月	第1・3金曜日 13:45～14:45		350円 (1回)
	New 歩くスキー	陶芸の里 スポーツ公園	2月下旬	小学4年生以上～ ※広報にて告知		
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	1月～3月 (全3回)	小学生を対象にチラシを配布		

◆各教室ともに事前にお申込みが必要となります。お気軽に表面に記載の体育館までお問い合わせ下さい。

◆新型コロナウイルスの感染拡大状況により、日程変更の場合があります。直接お問い合わせ下さい。