



Let's enjoy sports

総合型地域スポーツクラブ

# もとみやスポーツネットワーク

◆ボディエクササイズ 毎週金曜日19:00~20:00

ボクシング、空手などの動きを取り入れて行う有酸素トレーニング!!  
先日、私、宮川(もとスポ担当)も体験してきましたのですが、とにかく、先生が明るく・元気♪そして、アップテンポな音楽に合わせ、パンチしたり、ステップを踏んだり気持ちの良い汗もかき・・・あっという間の60分でした。

60分で約500kcal消費(こってり系ハンバーガー1個分)出来るのもとても、魅力的ですよ!?

筋力とスタミナが付き、更に脂肪燃焼効果を促進しダイエット効果抜群です。ダイナミックに体を動かすことでストレス

## 4月からのNEWプログラム

音楽に合わせ、声を出して体を動かし、まさに気分爽快!!終わった後は、全身がほぐれとても気持ち良かったです!(会員さんの感想より)

発散にも効果的体と日頃のストレスをおもいきり発散しませんか?

★エネルギッシュな★  
講師の菊地和子先生です!

# なんと!

# 月4回で1,500円~

【さらに7月中入会の方には粗品をプレゼント!】

◆健康体操クラブ 毎週水曜日10:00~11:00 本宮一中体育館集会室

健康体操クラブでは、「スロートレーニング」に着目し、自分の体重を利用する方法で筋力トレーニングを中心に脂肪燃焼効果の高い有酸素運動も取り入れ、柔軟性を高めるストレッチも含め、音楽に合わせてゆっくりと無理なく行っています。

★笑顔の優しい★  
講師の川瀬芳子先生です!



◆健康体操の様様

日頃、あまり使うことのない筋肉⇒お腹周り・二の腕・背筋など深部から筋肉を鍛えることができ、じ〜んわり体が温かくなってきますよ!! 皆さん、健康スポーツそろそろ始めてみませんか??



運動は、自分の将来のための貯金!  
自分の体と対話しながら無理なく続けることがとても大切です。

# 従来のプログラムを更に充実！！\*アクア・ペンギンコース\*

## ◆アクアビクス(月 2,500 円～)

アクアビクスとは水中で行う運動で、水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく効果的に全身の筋力運動や体力向上ができます！！

プールエクササイズの特徴は3つ

- ①「抵抗」おもりの代わりとなる！
- ②「浮力」腰や膝にかかる負担を軽減！
- ③「水温」体温より低いため、体では熱を生産

しようとしてエネルギーを消費するので、体脂肪を燃やしやすい体質に改善できる！

水の特性をフルに活用した、**毎週金曜日** 運動効果抜群のプログラム！！  
気分爽快・シェイプアップにもなりまさい・い・こ・と・づ・く・め！



本宮市民プール

**19:00~19:45・・・水中運動**  
**19:45~20:30・・・水泳教室**

## ◆水泳(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

水泳は基本が大切。4泳法を習得して健康作りを始めてみませんか？？初心者の方でも気軽に始めることができるので大丈夫！気分爽快にもなり、まさにいいことづくめ

水泳の効果は3つ！

- ①全身の筋肉を鍛えることができ、健康増進・ダイエット効果抜群の運動！！
- ②水圧の影響で心臓に血液が押し戻されるため、足のむくみも解消される。
- ③全身の筋力アップで腰痛も改善される！！

## ♪太極拳は金曜日の10:00にお引越し♪

今年度4月から、エンジョイIIの太極拳が金曜日の10:00(エンジョイIII)に変更になりました。呼吸を整え、全身の筋肉を意識して動かすことで心身共にリラックスできます。是非参加して下さいね！



◆ホテイクササイズの模様

### 編集後記

第1号会報はいかがでしたか？会報作成にあたり、会員さんと触れ合う機会ができ、私自身学ぶ事のほうが多い日でした。今後も皆さんのお声をもとに愛される会報を作り上げていきたいと思ひます(宮)



◆太極拳の模様

★最新もとみ情報、フログまたはHPから

・フログ

もとみヤスポーツネットワーク

・ホームページ

本宮市

検索

《お問い合わせ》

NPO 法人生涯学習プロジェクトもとみや

〒969-1129

もとみヤスポーツネットワーク事務局

本宮市本宮字矢来39-1 (本宮市生涯学習センター内)

TEL・0243-33-2611 FAX・0243-33-4488

