

# ひみ健康カフェ

運動  
教室

4月～7月期の会員を募集します！

途中入会できます。

会費(保険料込)

- シニアコース 4月～7月 8,000円 (月3回・全12回)
- enjoyランコース 4月～7月 8,000円 (月3回・全12回)
- ストレッチコース 4月～7月 6,000円 (月2回・全8回)

● **体験随時受付中!** ●  
 \*1回1000円  
 \*開催日はお電話にて  
 お問い合わせ下さい。 ●

※都合で教室を休んだ場合、カフェの中の他のクラスに振替受講できます。  
 ※ふれスポ教室・トレセン教室の無料券が使用できます!(使用期限を確認してください)  
 ※親子参加可能クラス受講の小学生は、受付にて小学生券(100円)を購入してください。

## MENU

### ①シニアコース



呼吸法・ストレッチ・リズム  
 体操など楽しく運動しながら  
 おしゃべりしましょう。

回数 月3回  
 対象 65歳以上  
 曜日 木曜日  
 時間 14:00-15:00  
 定員 15名  
 場所 ふれスポ研修室  
 講師 kumiko



60代から80代までの  
 参加者が筋力、柔軟性、  
 バランス力UPを目指して  
 体を動かしています。

男性も  
 参加して  
 られます!



### ②enjoyランコース



専門の指導者に相談しながら、  
 正しいフォームで走ります。  
 ケガ予防!運動不足解消!

回数 月3回  
 対象 中学生以上  
 曜日 木曜日  
 時間 19:30-20:30  
 定員 20名  
 場所 ふれスポランニング走路  
 講師 守屋 清美 (SP-HOPE)



親子



走るために必要な  
 ストレッチ  
 体幹トレーニング  
 なども行います。  
 1人ではつらいけど  
 みんなといっしょなら  
 頑張れます!

enjoyランコースは  
 親子参加できます。  
 小学生は1回100円で参加できます。  
 走ったり歩いたり自分のペースで。

### ③ストレッチコース



ウェーブストレッチで  
 ほくして伸ばしてリラックス♪  
 お家でのセルフケアに!

回数 月2回  
 対象 中学生以上  
 曜日 土曜日  
 時間 19:30-20:30  
 定員 15名  
 場所 ふれスポ研修室  
 講師 吉川 真紀子



親子



なぜなぜ～



ゆらゆら～



のびのび～

どなたにでもできる  
 簡単ストレッチです!  
 親子参加できます。  
 小学生は1回100円で参加できます。  
 ケガ予防にオススメです。