



令和7年度

リフレッシュ教室

楽しみながら、健康づくりと心身のリフレッシュをしませんか！

健康体操(定員30名)

強度の目安



座りながらできる筋トレや脳トレ、ストレッチなどを含めた簡単な体操を行い、転倒予防やロコモ防止を目指します。

日程 令和7年7月9日～9月17日までの毎週水曜日(8月6日を除く全10回)
会場 松山下公園総合体育館 多目的室
時間 午前10時開始(60分)

コンディショニング(定員30名)

強度の目安



音楽に合わせて身体を動かしたり、ストレッチやご自宅にある物を使ったエクササイズで筋肉の張りを解消し、慢性的な疲れの解消を目指します。

日程 令和7年7月10日～9月11日までの毎週木曜日(全10回)
会場 松山下公園総合体育館 多目的室
時間 午前10時開始(60分)

ヨガ(定員30名)

強度の目安



未経験者及び少し経験のある方を対象に、呼吸、ポーズ、瞑想などをわかりやすい内容で行い、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます。

日程 令和7年7月11日～9月12日までの毎週金曜日(全10回)
会場 松山下公園総合体育館 多目的室
時間 午前10時開始(60分)

対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

参加費 各教室10回コース 1回400円

※毎回の教室参加時に、券売機でチケットをお買い求めください。

持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴(ヨガは不要)、タオル、飲み物

※ヨガ教室に参加される方で、ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。

《申込みについて》

- ・申込締切 令和7年6月27日(金)午後5時まで(受付時間 午前9時～午後5時)
- ・申込多数の場合は抽選となり、落選者のみに連絡いたします。
- ・松山下公園総合体育館へ、FAX、メール又は直接窓口へ申込書を提出してください。(電話不可)
- ・メール申込みの方には、受付完了のメールを返信します。
- ・申込みは1人1種目までです。

※記録用に写真撮影を行います。その写真を広報用に使用することがありますので予めご了承ください。



お問合せ先

スポーツ振興課(松山下公園総合体育館内)

電話 0476-42-8417

FAX 0476-42-8427

メール sportska@city.inzai.chiba.jp