



体育館だより

第62号

ドリームワーク
DreamWork

令和 6年2月 6日発行 池田町総合体育館（指定管理者：㈱ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

「からだバー®」講座 開催のお知らせ

眠っている身体機能を目覚めさせ、高めることができるエクササイズです。それぞれの柔軟性や筋力に合わせて自分のペースで行うことができるので、体力に自信のない方や運動が苦手な方でも無理なく始めることができます。実施した後は体が軽くなり、開放感を感じられます。肩こり、腰痛の解消、転倒予防、疲労軽減、疲労回復などの効果を実感できる講座になっています。

と き 令和6年3月7日、14日、21日、28日
毎週木曜日の午後2時から午後3時30分まで（全4回）

と ころ 池田町総合体育館 2階 多目的室

対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方
募集定員は12名です。「2月25日までにお申し込みください。」

参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）

※3月7日（木曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。

持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット

「からだバー®」は無料で貸し出しいたします。

講 師 吉田 景子さん 「からだバー® 1級指導者」

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります。

FAX「572-0123」でお申し込みの際は、住所、氏名、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください。



「からだバー®」

トレーニングマシン更新のお知らせ

トレーニングルームに新しくファンクショナルトレーナーとパワーラック（ウエイトセット付き）フラットアジャスタブルベンチを設置いたしました。



ファンクショナルトレーナー



パワーラック・ウエイトセット



フラットアジャスタブルベンチ