

体育館だより

第66号

ドリームワーク
DreamWork

令和 6年10月 7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®と簡単エアロ講座 開催のお知らせ

まずは前半、からだバー®という器具を使ってからだをほぐしていきます。（30分～40分）
からだバー®を使って様々な動作をすることにより、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することができます。
休憩を5分～10分とったあと、後半の簡単エアロを実施します。（30分～40分）
音楽に合わせて体を動かすことで有酸素運動の効果（心肺機能の強化、脂肪燃焼、全身持久力の
向上など）を楽しく体感することができます。
からだバー®のみ参加、または簡単エアロのみの参加も受け付けます。（お申し込み時にお伝えください。）

と き 令和6年11月6日、13日、20日、27日
毎週水曜日の午後7時から午後8時30分まで（全4回）
前半 「からだバー®」30分～40分くらい
休憩5～10分
後半 「簡単エアロ」30分～40分くらい

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。「10月27日までにお申し込みください。」

参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）
※11月6日（水曜日）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、上靴、ヨガマット
講 師 吉田 景子さん



からだバー®

「からだバー®、ピラティスなどの指導資格を持ったインストラクターです」

※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、年齢、電話番号、FAX番号を必ず記入してください。

池田町総合体育館「運動指導の日」

毎月1回の「運動指導の日」には、トレーニングルームで専門の指導員からトレーニング指導を受けることができます。トレーナー滞在時間にトレーニングルームをご利用いただければ、各種マシンの使用方法、正しいトレーニング方法、ストレッチ指導、自宅でもできるトレーニング方法などの指導を受けることができます。トレーニングルームを始めてご利用される方やマシンの使用方法などに不安のある方は、ぜひ「運動指導の日」にトレーニングルームをご利用ください。

令和6年度の予定（事前受付は必要ありません。）
10月8日、12月17日、2月18日（すべて火曜日です）
トレーナー滞在時間 13:30～16:30
11月19日、1月21日、3月18日（すべて火曜日です）
トレーナー滞在時間 17:00～20:00

