

新施設で行うプログラムのご案内

新年明けましておめでとうございます。本年も温泉アクティブセンターをどうぞよろしくお願い致します。昨年は長期に渡る改修工事や休館にご理解いただきありがとうございました。本工事にて新設した施設にて1月20日(月)より新プログラムの提供を開始させていただきます。

	プログラム名	時間	対象	内容	担当
1	「Qren～かんたん体操」 持ち物 シューズ・水分・タオル	月曜日 13:30～14:15	成人	簡単な動きで全身のストレッチ&トレーニングを行います。血行の促進・姿勢改善・可動域の向上、インナーマッスルが鍛えられる心身が整うプログラムです。	峰村 栄美
		会員様無料 一般 1,100円			
2	ヨガ 持ち物 シューズ・水分・タオル ヨガマット	火曜日 10:30～11:30	成人	自重を負荷として筋肉を使うことによる無酸素運動と、呼吸をしながら動き続けることによる有酸素運動が同時にできるため、ダイエット効果もあります。	佐藤 里江
		会員様無料 一般 1,100円			
3	子どもの姿勢改善教室 Sプロジェクト	水曜日 16:00～	小学生 中学生	運動器検診で改善が必要な児童生徒や姿勢の改善でスポーツ等のパフォーマンス向上を図ります。	鈴木 厚太 (理学療法士)
		会員 3,300円 一般 6,600円			
4	脳活健康体操 持ち物 シューズ・水分・タオル	金曜日 9:30～10:00 会員様無料 一般 1,100円	成人	「軽度認知障害」MCIと言われる認知症の初期症状の予防・改善を目的として運動や脳活トレーニングを行います。介護現場で経験した事を活かし、科学的根拠に基づいたプログラムを行います。	笹本 和宏 (介護福祉士 健康運動指導士)

温泉アクティブセンター