

大蔵第二運動場2021年度 第1期コース型教室ご案内

No.	講座名	講師	曜日	時間	内容	回数	定員	開講日程	教室代金
1	ゴルフ コンディショニング	海老澤	月	9:15 ～ 10:30	ゴルフに必要な体幹トレーニングや体の使い方を学び、今までよりも力強く正確なプレーやスコアアップを目指します。(ゴルフクラブは使用しません)	11	28	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21	¥11,500
2	婦人体操	禰津	月	10:45 ～ 12:15	簡単なリズム体操と筋トレ、ストレッチを行い、全身の血行を良くしていく女性にやさしい教室です。	11	30	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21	¥11,000
3	婦人体操	長江	水	10:30 ～ 12:00	簡単なリズム体操と筋トレ、ストレッチを行い、全身の血行を良くしていく女性にやさしい教室です。	10	30	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/9,16,23	¥10,000
4	さわやか体操	長野 多胡 長江	金	9:30 ～ 10:45	「ラジオ体操」や「みんなの体操」を筋力トレーニング・ストレッチ等で負荷をかけながら、やさしく行っていきます。	12	30	4/2,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18	¥11,300
5	免疫力アップ体操	長野 多胡 長江	金	11:00 ～ 12:00	イスに座りながら簡単な体操で、筋肉や柔軟性を維持改善するための運動を行います。無理のないストレッチや筋肉に負荷を掛けながら体温を上げることで、血行や代謝も促進され免疫力が高まり、細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎやすくなります。	12	30		¥9,000

【申し込み方法】

- ◆インターネットで世田谷区スポーツ振興財団ホームページ「大会・教室一覧」からお申込みください。
- ◆定員に達した教室は申込みを締め切っている場合がございます。

【コース型教室お申込みについてのお問合せ先】 03-3416-1212

【コース型教室内容についてのお問合せ先】 050-3482-3884