

平成28年度

# 塩釜ガス体育館・教室紹介



これからの健康のために運動したいけど、何が体に良いのかわからないあなた！  
塩釜ガス体育館では、皆様のニーズにこたえられる教室を多数準備しています。

## Look!

子どもの成長は親にとって、とても嬉しいものですが、一日中一緒だと疲れてくるのもまた事実。

そんなあなたには**親子ふれあいスポーツ教室**がオススメです。

広い競技場を活かした教室ですので、たくさん運動ができ、その日のお昼寝はぐっすり！また、同じ年代の子を持つ親同士、子育て中の悩みの意見交換も出来ますよ。

## 3B体操教室

対象者：一般成人の男女  
実施日：4月～3月（通年）  
曜日：月曜日  
時間：10：00～11：30  
回数：35回  
定員：100名

毎年、大人気の教室です。ボールやベル等を使い、無理なく体操を行う教室です。



## 親子ふれあいスポーツ教室

対象者：2歳～4歳の親子  
実施日：5月～12月  
曜日：金曜日  
時間：10：00～11：30  
回数：20回  
定員：40組

ボールやフラフープ等を使い、子どもの感性を引き出します。保護者の方はストレス発散にもなりますよ。



ボールを使ったゲームやトランポリン、身体を上手に動かす運動をします！

## ボールで健康教室

対象者：一般成人の男女  
実施日：4月～3月（通年）  
曜日：水曜日  
時間：10：00～11：15  
回数：36回  
定員：なし



## シニアスポーツ教室

対象者：55歳以上の男女  
実施日：5月～2月（通年）  
曜日：水曜日  
時間：13：30～15：00  
回数：20回  
定員：60名

## Look!

最近、運動することが億劫だと感じる方、天気がいいのに、外に出るのはちょっと・・・という方。この春、ちょっとだけ勇気を出して**シニアスポーツ教室**に参加してみませんか？

体も適度に動かすことができ、色々な世代の方とも知り合える、まさに一石二鳥の教室です。

## ジュニアスポーツ教室

対象者：小学3・4年生  
実施日：5月～12月（通年）  
曜日：木曜日  
時間：17：00～18：15  
回数：18回  
定員：30名

運動が苦手な方も体の正しい使い方を優しく学べます

## からだ改善エクササイズ

対象者：一般成人の男女  
実施日：4月～3月（通年）  
曜日：木曜日  
時間：19：00～20：15  
回数：48回  
定員：なし

その他、講習会や体験会も多数、開催予定です。



上記はほんの一例です。他にも短期の教室や年間を通しての教室もたくさんご用意しています。参加費など、不明な点がある際は下記までお問合せください。

○問い合わせ先○  
塩釜ガス体育館 TEL022-362-1010

# お問合せはこちらまで





# 平成 28 年度 塩竈市温水プール・教室紹介

年中暖かい塩竈市温水プールでは「浮力」「水圧」「抵抗」の三拍子が揃う、水の特性を生かして皆様の趣味と健康をサポートします。

## 水泳教室

水泳教室は「初級」「中級」「上級」「マスターズ」の4つの教室に分かれています。



### ・初級

～水慣れからキャッチアップ  
クロールまでの練習～

月曜日	11:00～11:50	教室開始	4/4から
水曜日	19:00～19:50	教室開始	4/6から
金曜日	13:30～14:20	教室開始	4/1から
土曜日	10:00～10:50	教室開始	4/2から

### ・中級

～グライドクロールと  
背泳ぎの練習～

月曜日	10:00～10:50	教室開始	4/4から
水曜日	13:30～14:20	教室開始	4/6から
木曜日	19:00～19:50	教室開始	4/7から
金曜日	11:00～11:50	教室開始	4/1から

### ・上級

～平泳ぎとバタフライの練習～

月曜日	19:00～19:50	教室開始	4/4から
水曜日	10:00～10:50	教室開始	4/6から
木曜日	13:30～14:20	教室開始	4/7から
金曜日	14:30～15:20	教室開始	4/1から

### ・マスターズ

～四泳法及び個人メドレーの練習・  
大会を目指す練習～

水曜日	14:30～15:20	教室開始	4/6から
金曜日	10:00～10:50	教室開始	4/1から



健康のためにすぐ始められる運動の代表的なものは、ランニングやウォーキングですが、股関節や膝が痛くて続けることが困難な方におすすめなのが**水中運動**です。水の特性のひとつである浮力を活かして、股関節や膝に負担をかけることなく運動することができますよ。

Look!

## 水中運動

道具を使用し、水の抵抗を利用して水中で運動をします

月曜日	13:30～14:15	教室開始	4/4から
水曜日	11:00～11:45	教室開始	4/6から
金曜日	19:00～19:45	教室開始	4/1から
土曜日	11:00～11:45	教室開始	4/2から



## アクアビクス

音に合わせて水中で運動します

木曜日	11:00～11:45	教室開始	4/7から
-----	-------------	------	-------

心身のバランスと柔軟性を高めます

## ヨーガ

月曜日	10:00～11:00	教室開始	4/4から
木曜日	19:00～20:00	教室開始	4/7から

ヨガは腹式呼吸で行うことは知られていますが、腹式呼吸には**内臓のマッサージ効果**や**便秘解消**などの効果があります。体を内側から綺麗にすれば、肌質も良くなること間違いなし！  
ヨガ、始めてみませんか？

Look!



その他、短期教室や四季のイベントも開催予定です。

## 教室受講！その前に...

- ・対象年齢は16歳以上。
  - ・教室を受講するには登録料無料の参加登録が必要です。
  - ・登録には印鑑が必要ですので、ご持参ください。
  - ・登録終了後は1回につき600円で受講できます。
- 問い合わせ先○  
塩竈市温水プール（ユープル）TEL022-363-4501