

今年度もスポーツ教室に無料体験教室を設けました！

会員の方でも、まだ会員でない方でも無料で体験することができますので、気軽にお越しください。

なお、無料体験教室は事務局にて受け付けております。事前にお申込みください。

## 月 ストレッチ&マットピラティス



★無料体験日★  
3月14日(月)

時間：19:00～19:50  
対象：一般  
場所：フィットネスルーム

深い呼吸で体の奥にある筋肉（インナーマッスル）をコントロール。心と身体を整えていきます。

## 月 パワーJoyエアロ



★無料体験日★  
3月14日(月)

時間：20:00～21:00  
対象：一般  
場所：フィットネスルーム

エアロビクスの基本動作を組み合わせ、音楽に合わせて楽しくエクササイズ。脂肪を燃やし、筋力UP、持久力UP!!

## 火 あるいてピクス&マットEX. ストレッチ



時間：13:30～14:30  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月15日(火)

普段の歩く速度から少しずつ音楽に合わせて身体を動かしていく有酸素運動です。さわやかに動いた後はマットの上でエクササイズやストレッチなどを行います。

## 火 けんこうたいそう



時間：14:45～15:45  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月15日(火)

椅子に座って行う簡単なエクササイズ!! ボールやゴムチューブ、タオルなどを使って行います。体力に自信がなくてももどなでもご参加頂けます。

## 火 健康アップ太極拳

[地域支援事業]



★無料体験日★  
3月22日(火)

時間：18:50～19:50  
対象：中学生～高齢者  
場所：フィットネスルーム

気動による体の操作とその理論が体の内外に力となる。

## 火 デトックス&スローピラティス



時間：20:00～21:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
4月5日(火)

筋膜リリースとピラティスエクササイズを行い、骨盤まわりを中心に体幹を鍛え、全身を整えていきます。

## 水 筋力・体力作りエクササイズ



時間：10:00～11:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月23日(水)

高齢の方、運動苦手意識の強い方、下肢に障害がある方などに不安なく運動が出来るプログラムです。姿勢を維持するための筋力、歩くための筋力作りなどを提供します。

## 水 トランポエクササイズ



時間：19:00～20:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

バランス感覚を養い、体幹を強化し全身をひきしめ元気な身体づくりを!!

裏も見てね♪





## 水 ヨーガ



時間：20:10～21:20  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月16日(水)

ヨーガ、アーサナ（体操）で身体を整え、呼吸法等で心を整えていきます。

## 木 あなたもフラガール



時間：19:00～20:00  
対象：一般  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月17日(木)

ハワイアンソングに合わせて踊ると心も身体もリフレッシュ！  
あなたもハワイの風を感じてみませんか？

## 金 楽 ヨーガ



★無料体験日★  
3月18日(金)

時間：10:30～11:30  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

体操で筋力をつけ、しなやかな身体作りをしましょう。

## 土 ひきしめピラティス



★無料体験日★  
3月26日(土)

時間：14:30～15:45  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

身体の深い所にある筋肉を意識して、身体の奥から体型を変えていきます。  
動きはシンプル！なのに引き締まります。

## 木 いきいき3B体操

[地域支援事業]



★無料体験日★  
3月17日(木)

時間：10:00～11:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

年齢に関係なく誰でもできる健康体操です。音楽に合わせて動くので心も体も元気になり、ストレス解消になります。また、自分の体力に合わせて無理なく行い、いつでも健康で老化しない体を作ります。

## 木 バレトン



時間：20:15～21:15  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月24日(木)

リズムにあわせて、フィットネス・バレエ・ヨガを融合した裸足で行う有酸素運動です。身体を整えながら体力をつけたい方におすすめです。

## 金 さわやかフィットネス



★無料体験日★  
4月1日(金)

時間：20:00～21:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

筋肉を鍛え、引き締まったラインをつくり、楽しく動きながら健康な身体づくりを！！

## 土 パーワークス



時間：16:00～17:00  
対象：一般～高齢者  
場所：フィットネスルーム

★無料体験日★  
3月26日(土)

裸足で行うエクササイズ。心肺機能を高め、筋力、筋持久力をUP！バランス力、柔軟性も向上させます。

# LINE

はじめました



《お問い合わせ》

NPO法人クラブJoy

南砺市城南屋内グラウンド内 事務局

〒939-1861

南砺市城端字吉兵衛島310

TEL 0763-62-2701

クラブ  
**Joy**