

令和7年度後期

踏み台レッスン

最近、ちょっとした段差でもつまづくのよね～ という方、チャンスです！
踏み台を使い、音楽にのせて動く簡単な運動です。左右バランス良く
膝を引き上げるのに必要な腸腰筋を鍛えます。60分の内、45分の有酸素運動と15分はお家でできるストレッチ・ヨガ・ピラティスなどで身体をほぐします。



講師 Yuki

Zumba®Goldインストラクター

Zumba®Fitnessインストラクター

介護専門レクリエーション指導者

開催日 第1・3火曜日

10/7・21 11/18 12/2・16

1/20 2/3・17 3/3

会場

真正スポーツセンター

ミーティングルーム

服装・持ち物

運動の出来る服装、飲み物

あれば大判タオルかマット

受講料

会員:1回300円 回数券使用可

非会員:1回600円 回数券使用可

お申込み、お問い合わせは

本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター内

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜～金曜 10:30～19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休み

その他のお問い合わせは本巢市教育委員会社会教育課(323)7764



スポーツクラブもとすには年中さんからシニアの方まで対象のスポーツ実践講座、健康増進講座と体力維持・増進講座など24講座があります。詳しくはクラブガイドをご覧ください。