



# 体育館だより

第63号



令和 6年4月16日発行 池田町総合体育館（指定管理者：㈱ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

## 「からだバー®」と簡単エアロ講座 開催のお知らせ

前半は「からだバー®」を使って、からだをほぐしていきます。（30分～40分）  
肩こり、腰痛の解消、転倒予防、疲労軽減、疲労回復などの効果を実感できます。  
休憩を5分～10分とったあと、後半「簡単エアロ」を実施します。（30分～40分）  
音楽に合わせて体を動かすことで有酸素運動の効果（心肺機能の強化、脂肪燃焼、全身持久力の向上など）を楽しく体感できる講座になっています。それぞれの体力や目的に合わせ、前半「からだバー®」のみ参加、後半「簡単エアロ」のみ参加を選択することも可能です。（お申し込み時にご連絡をお願いいたします。参加料金は前半のみ・後半のみ参加、両方参加いずれも1000円です。）

- と き 令和6年5月15日、22日、29日、6月5日  
毎週水曜日の午後7時から午後8時30分まで（全4回）  
前半 30分～40分くらい「からだバー®」  
休憩5～10分（後半から参加の方は7時30分頃お越しください。）  
後半 30分～40分くらい「簡単エアロ」
- と ころ 池田町総合体育館 2階 多目的室
- 対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方  
募集定員は12名です。「5月6日までにお申し込みください。」  
参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）  
※5月15日（水曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。
- 持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット、上靴  
「からだバー®」は無料で貸し出しいたします。
- 講 師 吉田 景子さん 「からだバー® 1級指導者」



「からだバー®」

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります。

FAX「572-0123」でお申し込みの際は、住所、氏名、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください。

### 池田町総合体育館「運動指導の日」

毎月1回トレーニングルームで、専門の指導員からトレーニング指導を受けることができます。トレーナー滞在時間にトレーニングルームをご利用いただければ、各種マシンの使用方法、正しいトレーニング方法、ストレッチ指導、自宅でもできるトレーニング方法などの指導を受けることができます。トレーニングルームを始めてご利用される方やマシンの使用方法などに不安のある方は、ぜひ「運動指導の日」にトレーニングルームをご利用ください。（事前受付は必要ありません。）

令和6年度の予定

4月16日、6月18日、8月20日、10月8日、12月17日、2月18日（すべて火曜日です）

トレーナー滞在時間 13:30～16:30

5月21日、7月9日、9月10日、11月19日、1月21日、3月18日（すべて火曜日です）

トレーナー滞在時間 17:00～20:00