



体育館だより

第68号



DreamWork

令和 7年4月14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

「いすに座ってからだバー®」と「ZUMBA（ズンバ）」講座 開催のお知らせ

「いすに座ってからだバー®」（5月9日、16日、23日に実施）

いすに座って実施することにより、転倒への不安や関節などへの負担を軽減して無理なく自分のペースで行うことができます。体力に自信のない方や運動が苦手な方でも無理なく始められます。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るとともに、身体機能や柔軟性などを向上させていくことができます。

「ZUMBA（ズンバ）」（5月30日、6月6日、6月13日に実施）

・ズンバとは、音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。どんなレベルの人でも楽しく踊りながら、適度な有酸素運動による持久力アップや脂肪燃焼、多関節運動による肩こりの解消や股関節などの柔軟性向上、ストレス発散などの効果が期待できます。

と き 令和7年5月9日、16日、23日、30日、6月6日、13日
毎週金曜日の午後7時から午後8時まで（全6回）

「いすに座ってからだバー®」または「ZUMBA（ズンバ）」のみの参加も可能です。
その場合は、お申し込み時にご連絡くださいますようお願いいたします。

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15名です。「4月29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9日（金曜日）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、上靴（ZUMBA（ズンバ）参加時に必要です）
「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」、ZUMBA 指導者

※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、年齢とどちらかのみ参加の場合は希望する講座名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。

今後の予定 4月15日、6月17日、8月19日、10月21日、12月16日、2月17日
（すべて火曜日です）トレーナー滞在時間 13:30～16:30
5月20日、7月15日、9月9日、11月18日、1月20日、3月17日
（すべて火曜日です）トレーナー滞在時間 17:00～20:00

