

参加者募集中!

初心者の方から高齢の方まで、専門指導者がわかりやすくご指導します。

新しい季節、楽しく運動を始めましょう♪

※全教室とも【対象】一般成人



□は
コース教室

| | 人吉ウォーキング教室 | 水中トレーニング | 夜スイミング |
|--|---|---|--|
| <p>慢性腎臓病の予防教室</p> <p>◇日時: 8月22日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円</p> <p>新たな国民病ともいわれている慢性腎臓病。予防・改善のための食事・運動の教室です。</p> <p>【準備品】運動服・運動タオル・飲み物</p>  | <p>大人のレクリエーションスポーツ</p> <p>◇日時: 9月26日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス第一武道場 ◇参加費: 500円</p> <p>高齢の方や運動苦手な方も、楽しく体を動かしましょう! リズム体操やボール体操など。</p> <p>【準備品】運動服・運動タオル・飲み物</p>  | <p>人吉ジョギング教室</p> <p>◇日時: 10月12日(土) 10:00~12:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円×6回(半年コース)</p> <p>専門指導者のもと、初心者から苦手な方まで安心して参加いただけます。人吉の風を感じましょう。※途中参加可</p> <p>【準備品】運動服・運動靴・タオル・飲み物</p>  | <p>脱メタボ教室</p> <p>◇日時: 11月21日(木) 18:00~19:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円×3回(3か月コース)</p> <p>今年こそはメタボを改善しましょう! 効果的な食事・運動をプログラムします。</p> <p>【準備品】運動服・運動タオル・飲み物</p>  |
| <p>糖尿病予防の教室</p> <p>◇日時: 12月26日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円</p> <p>糖尿病は動脈硬化性疾患の危険因子。食事と運動で予防改善しましょう。</p> <p>【準備品】運動服・運動靴・タオル・飲み物</p>  | <p>初めてのヨガ教室</p> <p>◇日時: 1月23日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス第一武道場 ◇参加費: 500円</p> <p>初心者向けのヨガ教室です。楽しく筋力・柔軟性動をつけましょう!</p> <p>【準備品】運動服・運動靴・バスタオル・タオル・飲み物</p>  | <p>健康寿命のための教室</p> <p>◇日時: 2月27日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円</p> <p>できる限り健康で自立した生活を続けたい方、食事と運動で介護予防を学びましょう!</p> <p>【準備品】運動服・運動靴・タオル・飲み物</p>  | <p>健康診断でわかること</p> <p>◇日時: 3月26日(木) 10:00~11:00 ◇場所: スポーツパレス会議室 ◇参加費: 500円</p> <p>健康診断書は健康へのヒントがいっぱいです。解析して、自分に合った運動を見つけましょう!</p> <p>【準備品】直近の健康診断書・運動服・運動靴・タオル・飲み物</p>  |