

やりたいこと楽しいことやってみよう!

2024年度  
第1期  
(4月～6月)

# カルチャー&キッズ講座 受講者募集!



## カルチャー講座 受講料5,000円(10回)

※18歳以上が対象です。(高校生不可)  
※受講料の詳細については、山都町総合体育館パスレルまでお問い合わせください。

(全講座定員: 25名)

### 水曜開催講座

日程

毎週水曜日  
(4/24 ~ 7/23)

講師

SAKURA



### 美姿勢・骨盤エクササイズ

時間 13:00 ~ 13:45

身体の要でもある骨盤を中心に前進の調整を行い、骨盤底筋群のセルフコントロールの力を身につけていきます。



### やさしいピラティス

時間 14:00 ~ 15:00

体幹をターゲットにしたトレーニングで、お腹まわりや骨盤矯正を行います。



### 木曜開催講座

日程

毎週木曜日  
(4/25 ~ 7/4)

講師

YUKIKO



### からだ改善エクササイズ

時間 10:00 ~ 10:45

ストレッチをはじめ、軽い有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行っていきます。



### リラックスヨガ

時間 11:00 ~ 12:00

筋強化・柔軟性向上・集中力向上・心身調整を促していきます。



## キッズ講座 受講料6,000円(10回)

※受講料の詳細については、山都町総合体育館パスレルまでお問い合わせください。

(定員: 各25名)

### 元気アップ教室

日程

毎週木曜日(4/25 ~ 7/4)

時間

幼児(年中～年長) 17:00 ~ 18:00

小学生(1～3年生) 18:10 ~ 19:10

マット運動・鉄棒・かけっこなど遊びと運動を交え、楽しくカラダを動かし、運動を好きになってもらう教室です。

講師

三浦浩志



### 無料体験会実施!

4月17日(水) 開催

- ・美姿勢・骨盤エクササイズ
- ・やさしいピラティス

4月18日(木) 開催

- ・からだ改善エクササイズ
- ・リラックスヨガ
- ・元気アップ教室

【お申し込み・お問い合わせ】

3月末迄 ☎096-237-7266

(平日9:00～17:00 休)パブリックビジネスジャパン

山都町総合体育館パスレル 4月以降 ☎0967-72-9988

開館時間 = 9:00～22:00 / 休館日=第3月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

★当施設までのアクセス (GoogleMap)



★当施設のHPもご覧ください。

