

令和7年3月9日(日)

# たまには

# 運動

# しませんか！



運動する機会が少ない皆さん！

気軽にできる簡単エクササイズでムリなく楽しく、身体を動かしてみませんか？

## A

### シェイプエアロ

★★★★

ボディメイクを目的としたプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて体を動かしていきます。一体感を感じながら楽しく身体を動かせるのもポイントです！

## B

### ピラティス

★★

ピラティスが具体的にどういうものなのか実は知らない…という方も多いのでは？自分の体の重さを利用して鍛える自重トレーニングです。体幹を鍛え、ボディラインを全体的に改善していきます。

## C

### はじめてヨガ

★

ストレッチ動作で自律神経を刺激し、心身のリフレッシュ！呼吸法とポーズを組み合わせる事で心と身体の不調を整える効果があります。

## D

### ZUMBA

★★★★

「お祭り騒ぎ」という意味をもつZUMBA。「運動不足を解消したい」「ダイエットしたい」など、さまざまな目的を楽しみながら達成できるプログラムです。あっという間に時間が過ぎてしまう、なんてことも！

## E

### 筋トレ&ストレッチ

★★

ストレッチの動作の中に、自分の体を使った簡単なトレーニングを行い全身を動かします。終わった後は全身スッキリすることでしょう！

運動レベル

- ★ 軽い運動で、どなたでも気軽に参加できます
- ★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
- ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

興味のあるレッスンを2つ組み合わせてね！  
託児つきなので安心してご参加できます！



申込方法等詳細は裏面へ

## 申込み期間

# 令和7年2月11日(火・祝)～2月25日(火)

荒川総合スポーツセンターへ

参加費100円を持参の上、お申込みください。

◆日時：令和7年3月9日(日) 13:00～15:00

※受付時間 12時20分～13時00分(2階大体育室に集合)

◆会場：荒川総合スポーツセンター

◆参加費：100円 下記の申込書に必要事項をご記入の上、荒川総合スポーツセンターへ参加費100円を持参の上、お申込みください。

◆募集：200名(申込順)

※20歳以上で日頃あまり運動していない区内在住・在勤・在学の方

◆持ち物：室内履き・動きやすい服装・タオル・水筒

◆託児：2歳～未就学児 60名(申込順)

※利用時間は12時40分～レッスン終了まで

◆内容：40分間のレッスンを2レッスンご参加できます。(定員:各40名)  
レッスンの詳細は表面をご覧ください。

※ご希望の方が各レッスンの定員を超えた場合は調整いたします。

-----  
き り と り 線  
-----

《たまには運動しませんか！参加申込書》

フリガナ		電 話	
氏 名			
住 所			

●希望するレッスンのアルファベットをご記入ください。

第1希望	第2希望	第3希望

・出来るだけ第3希望までご記入ください。  
・第2希望までのレッスンにご参加いただけるように配慮します。

●託児を利用する方は、お子様のお名前・年齢をご記入ください。

フリガナ		お子様の年齢	
お子様のお名前			才

※申込書に記載された個人情報は、事業以外での使用は致しません

(一社) 荒川区体育協会・荒川総合スポーツセンター