

気持ちよく！楽しく！からだを動かそう♪

各回参加  
OK！

# 令和3年度運動教室

## ①美健ウォーキング教室

姿勢と代謝を改善して美しく健康的なウォーキングができる体を目指します。

## ②からだ・こころキレイヨガ教室

ヨガで体を動かして体と心をリフレッシュします。

## ③ダンスでフィットネス教室

音楽に合わせて楽しく気持ちよく運動して体を鍛え・整え・若返りを図ります。



### 講師の紹介

#### ①ウォーキング教室



山田 彩乃 先生

地域活性化ガールズ集団Lily&Marry'S\*代表  
2015ミス・アース・ジャパン(日本代表)

#### ②ヨガ教室



福間 こづえ 先生

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

#### ③フィットネス教室



田村 利恵子 先生

フィットネスインストラクター(JAFA等)  
スポーツプログラマー等

開催日	各教室毎月1回	※詳しい日程は裏面をご覧ください
時間	10:30～11:30の60分間(受付10:00～)	
対象と定員	18歳以上の興味のある方、毎回20人まで	
料金	毎回550円	
場所	フィットネスホール(新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター)	



公益財団法人新潟県スポーツ協会

## 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

☎ 025-287-8806

🌐 <http://www.ken-supo.jp>

休館日：毎週月曜(祝日を除く) 営業時間：9:00～17:00(夜間営業日は21:00まで)