

令和5年度 宇陀市運動自主活動サークルのお仲間募集

〈★ 健康づくりのための運動の強さ〉

活動内容については、変更になることがあります。詳しくは各サークルにお問い合わせください。

| | | | | | |
|-----------|------------------|------------|---------------------------|-------------|---------------------------------|
| ★ (初級) | 初心者でも無理なく参加できます。 | ★★ (中級) | 最初はすこしづいかに申しませんが慣れてれば大丈夫。 | ★★★ (上級) | 身体全体を使ってしっかりと動きます。運動に慣れてきた方に最適。 |
|-----------|------------------|------------|---------------------------|-------------|---------------------------------|

★ 健康体操クラブ

心地良い音楽に合わせて、季節の歌などを「聞くで歌って動く」をテーマに楽しく身体を動かします。

実施日・時間 第2・4月曜日(原則) 10:00~11:30
会場 榛原総合センター
参加費 月1,200円
問合せ先 南尾 ☎0745-82-5838

★ フレッシュアップ様原

音楽に合わせて楽しく動きます。身体と心に良い刺激が伝わり、毎日の生活を元気に笑顔で送れます。

実施日・時間 水曜日 10:30~11:30
 金曜日 10:00~11:30
会場 総合体育館
参加費 水曜のみ 月1,000円
 水曜日と金曜日 月2,000円
問合せ先 竹永 ☎0745-82-5869

★ 背骨コンディショニングズ

肩こりや腰痛、運動不足でお悩みの方にお勧めします。体幹部を強化し疲れにくい身体を作ります。

実施日・時間 第1・3月曜日 10:00~11:30
会場 総合体育館
参加費 600円/回
問合せ先 三尾 ☎090-1585-0335

★ 水中エアロビクス

講師の動きと一緒に音楽に合わせて、身体を動かします。水中なので体重への負担が少なく膝や腰痛予防、フレイル予防にもつながります。ぜひ、お気軽に無料体験して下り下さい。

実施日・時間 毎週水曜日(第5週・祝日は休み) 19:00~20:00
会場 アクア・グリーン榛原
参加費 講師料、プール 使用料を人数割
問合せ先 高岡 ☎090-2015-8397

★ 天満台太極拳クラブ

ストレッチから始めて入門・初級・簡化24式太極拳を楽しく練習しています。

実施日・時間 毎週水曜日 9:00~10:30
会場 大和富士ホール
参加費 月2,000円
問合せ先 杉原 ☎0745-82-2771

★ シニアのためのオンライン運動教室

パソコンやスマートフォンを使い、お家にしながら気軽に運動教室に参加しませんか?

実施日・時間 第2・4水曜日 13:30~14:15
参加費 月2回1,500円
 月1回 800円
問合せ先 井上 ☎090-8378-8399

★ メンズ貯筋の会

男ばかりの運動教室ですが、和気あいあいと楽しく体を動かしていきます。

実施日・時間 第1・3水曜日 13:30~15:00
会場 室生福祉保健交流センター(ぬく森の郷)
参加費 月1,000円
対象者 60歳以上の男性宇陀市民
問合せ先 森岡 ☎090-7356-7423

★ ホクラニ ウイラニ フラ教室

さわやかな音楽にのせて楽しく踊って若返りしましょう。

実施日・時間 第1・3水曜日 13:00~15:00
会場 大和富士ホール
参加費 月3,000円
問合せ先 井上 ☎0745-82-6522

★ 神伝円心流 イアイトロ 居合道

模擬刀で素振りや型の稽古をします。全身運動で心身の健康増進に最適です。

実施日・時間 毎週水曜日 20:00~22:00
会場 大和富士ホール
参加費 月2,000円
対象者 成人
問合せ先 谷村 ☎090-4498-6357

★ スリム・ヨガ

若干名お仲間募集しています。

実施日・時間 毎週水曜日 9:00~10:30
会場 天満台東交流センター
参加費 月2,000円+年会費4,000円
対象者 榛原地域の方
問合せ先 林 ☎0745-82-4601

★ 東交流健康フラ教室

楽しくフラのレッスンをしています。

実施日・時間 第2・4金曜日 10:00~12:00
会場 天満台東交流センター
参加費 月2,000円
問合せ先 井上 ☎0745-82-6522

★ 脳いきクラブ

いつまでもいきいきと過ごすために関節疾患の予防改善、脳トレなどを楽しみ運動しています。

実施日・時間 月3~5回 水曜日 14:45~15:45
会場 総合体育館
参加費 2,000円
問合せ先 山中 ☎0745-82-1181

★ ~★★ 運動のつどい

ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクスなどを講師の先生に教えてもらったり、自分たちで運動したりしています。

実施日・時間 毎週月曜日 13:30~15:00
会場 室生福祉保健交流センター(ぬく森の郷)
参加費 月2,000円
対象者 18歳以上
問合せ先 東野 ☎0745-82-6968

★ ~★★ 体力アップ 絆

エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチ、脳トレ等楽しく運動しています。

実施日・時間 毎週水曜日 10:30~12:00
会場 総合体育館
参加費 月1,500~2,000円
対象者 女性連でがんばっています。
問合せ先 東野 ☎0745-82-6968

★★ 愛と笑いのヨガ教室 ワンダフルヨガスタジオアコ

心と身体と呼吸・魂をひとつにたいていくヨガ。身体だけではなく心も楽しく元気な空間を大切に。私の愛と笑いをみんなに伝えて行きたいです。

実施日・時間 水曜日 19:00~21:00
 もしくは 金曜日 10:00~12:00
会場 アクア・グリーン榛原 フィットネスルーム2F
参加費 1回1,000円/月謝3,500円
問合せ先 坂本 ☎090-8655-4500

★★ バウンドデニス

50代、60代、70代の人が増えています。40代、50代の若手が少ないので待っています。

実施日・時間 水曜日・土曜日 9:00~12:00
会場 総合体育館
参加費 200円/回
問合せ先 三木 ☎090-6559-3024

★★ ~★★★★ うだ Beauty Life

筋トレ・ストレッチ・エアロビクス・ヨガなどで楽しく身体を動かします。

実施日・時間 毎週水曜日 10:00~11:30
会場 室生福祉保健交流センター(ぬく森の郷)
参加費 月1,500~2,000円
 もしくは600円/回
問合せ先 稲葉 ☎0745-82-8920
 林 ☎0745-82-4481

