

回 覧

運動教室のご案内

予約・zoom 視聴希望の方・問い合わせ
天塩町ファミリースポーツセンター
TEL (01632)2-1873

👉 運動教室の日程は天塩町ホームページにも掲載しています。紙で必要な方はスポーツセンターにありますのでお手数ですがお声かけください

事前予約をお願いします

状況によって人数を制限する場合がありますので事前にファミリー
スポーツセンターまでお申し込みください(2-1873)

※コロナウィルス感染拡大防止のため、入退室時に手のアルコール消毒をしていただき参加者同士の間隔を
広くとっていただくようお願い致します。また、状況により急遽中止となる場合もありますのでご了承ください。

2月

月 日	時 間	内 容	場 所
2月 10日(水)	19:00~20:00	ストレッチポール	天塩町社会福祉会館 大ホール
2月 15日(月)		筋トレ	
2月 24日(水)		バランスボール	
2月 26日(金)	19:00~20:30	ヨ ガ	
2月 28日(日)	10:00~11:00	オンライン筋トレ	

3月

(※2月と場所が変更になっています)

月 日	時 間	内 容	場 所
3月 2日(火)	19:00~20:30	ヨ ガ	天塩町社会福祉会館 大ホール
3月 9日(火)	19:00~20:00	ストレッチポール	スポーツセンター 小体育室
3月 16日(火)		筋トレ	
3月 18日(木)		バランスボール	天塩町社会福祉会館 大ホール
3月 23日(火)	19:00~20:00	オンライン筋トレ	

雄信内

月 日	時 間	内 容	場 所
2月 24日(水)	14:00~15:00	ストレッチ等の軽運動	雄信内生活改善センター 和室
3月 24日(水)			

ストレッチ等の軽運動 : ストレッチーズなどを使い体の使い方や柔軟性の向上を目指します

主催：天塩町教育委員会

体が硬い人に
オススメ!

ヨ ガ

これから健康づくりのためにカラダを動かそうと
思っている方にピッタリの健康法です。
難しいポーズはなく気軽に始められます。

腰痛・肩こりが
ある方に!!

ストレッチポール

骨盤のゆがみ矯正や肩こり・
腰痛の解消につながります。

体脂肪燃焼
に最適!!

バランスボール

親子での参加大歓迎!

音楽に合わせて動く有酸素運動で体幹も鍛えられます。音楽に合わせてますが、
リズム感が無くても大丈夫です。気持ちいい汗を流しましょう!

筋力アップに!!

筋トレ

自重トレーニングを中心に筋力アップや
ストレス解消など自分の目的に合わせて
淡々とメニューをこなす60分です。

5分だけでも
OK!!

オンライン 筋トレ

Zoom 配信
YouTube 配信

Zoom ではオンライン上での対面レッスンとなり、YouTubeLive では自分の好きな
時間に視聴ができ気軽に参加できます。Zoom での参加希望の方は前日までにご連絡
ください。YouTubeLive 視聴希望の方はYouTube 内で「天塩町オンライン運動
クラス」を検索してご視聴ください。