

平成28年度 スポーツ教室 日程表<8月>



日	月	火	水	木	金	土
涼 	1 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30	2	3	4	5 筋力活力元気塾 10:00~11:00	6
				ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00		
	7	8 らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30	9 ボールで筋トレ 10:00~11:00	10 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	11 山の日	12
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00				
14	15	16	17	18 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 (会議室) カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		19 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50
				ソフトテニス 18:30~20:00		
21	22	23 ボールで筋トレ 10:00~11:00	24 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	25 休館日	26 筋力活力元気塾 10:00~11:00	27
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00			カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
28	29 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30	30 ボールで筋トレ 10:00~11:00	31 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30		《夏の運動注意点 ポイント5》 ①服装はメッシュ素材で風通しの良いものを。 ②水分はスポーツドリンクを少し薄めたもので、ナトリウムを同時に摂りましょう。 ※麦茶はOK! 緑茶は利尿作用があるのでNG! ③だるい、寝不足など体調不良の時は積極的に休みましょう。 ④水分不足から筋痙攣を起こしやすくなります。準備体操、整理体操は入念に。 ⑤運動途中でおかしいなと思ったら無理せず中止、涼しいところに避難しましょう。	

平成28年度 スポーツ教室 日程表<9月>

日	月	火	水	木	金	土
<p>まだまだ残暑が続きます</p> <p>湿気が多くて蒸し暑い日本の夏、そろそろ夏の疲れが出てくる季節です。夏疲れの症状には、疲労感、倦怠感、立ちくらみやめまい、体のむくみ、胃腸障害など。疲れを溜め込んでしまうと秋口にドカーンと夏疲れが出てきます。そこで、予防にはストレッチがおススメ！ストレッチには種類がありますが、筋肉を伸ばすストレッチよりも関節を動かすストレッチが効果的。なぜなら関節の動きを高めると自律神経と胃腸の働きが活発になり、速やかに疲労を取り除いてくれるので、疲れにくい体になります。</p> 						
				1	2	3
				カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
				ヒップホップ 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
				ソフトテニス 18:30~20:00		
4	5	6	7	8	9	10
らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
		エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40			
	キッズアスリートクラブ 16:30~18:00		ヒップホップ 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50		
	ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00			
11	12	13	14	15	16	17
らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
		エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40			
	キッズアスリートクラブ 16:30~18:00		ヒップホップ 16:00~18:00			
	ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00			
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	秋分の日	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
		エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	休館日			
	キッズアスリートクラブ 16:30~18:00					
	ナイト・ヨガ 19:00~20:00					
25	26	27	28	29	30	
らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30			リズム体操 10:00~11:30			
			エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30			