

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			

平成28年度 スポーツ教室 日程表<10月>

日	月	火	水	木	金	土	
		スポーツの秋、食欲の秋、ダイエットの敵 暑い夏が過ぎ、スポーツ秋、食欲の秋がやってきました。食欲が出てついおなかいっぱい食べ過ぎてしまう原因は、厳しい冬に対して防寒代わりとなる脂肪を蓄えようとする本能的な働きです。もっとも脂肪を溜め込みやすい季節は冬ですが、脂肪の蓄積は秋から始まります。涼しくなって体を動かしやすい秋こそ食べ過ぎに十分注意し、たくさんカラダを動かして、筋肉を溜め込み、脂肪の溜め込みやすい冬に向かう準備に入りましょう。					1
2	3	4	5	6	7	8	
	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 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00					
9	10	11	12	13	14	15	
	体育の日	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 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	市民ハイキング & 芋煮会	
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00			
16	17	18	19	20	21	22	
	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 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
		キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00					
23	24	25	26	27	28	29	
	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 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	休館日	筋力活力元気塾 10:00~11:00		
30	31						