

# 平成28年度 スポーツ教室 日程表<1月>

| 日                    | 月                                | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|----------------------|----------------------------------|--|--|---|---|----|
| 1<br>休館日             | 2<br>休館日                         | 3<br>休館日   | 4<br>休館日<br>  | 5   | 6   | 7  |
| 平成29年もどうぞよろしくお願ひ致します |                                  |  |  |   |   |    |
| 8                    | 9                                | 10<br>ボールで筋トレ<br>10:00~11:00<br><br>キッズアスリート<br>16:30~18:00<br>ナイト・ヨガ<br>19:00~20:00         | 11<br>リズム体操<br>10:00~11:30<br>エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30  | 12<br>リフレッシュ・シニア<br>10:00~11:30<br>カワイ体育チャレンジ<br>15:00~17:40                          | 13<br>筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br><br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50 | 14 |
| 15                   | 16                               | 17<br>ボールで筋トレ<br>10:00~11:00<br><br>キッズアスリート(振替)<br>16:30~18:00<br>ナイト・ヨガ(振替)<br>19:00~20:00 | 18<br>リズム体操<br>10:00~11:30<br>エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30  | 19<br>リフレッシュ・シニア<br>10:00~11:30<br>カワイ体育チャレンジ<br>15:00~17:40<br>ヒップホップ<br>16:00~18:00 | 20<br>筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br><br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50 | 21 |
| 22                   | 23<br>らく楽エアロ(志子田)<br>10:00~11:30 | 24<br>ボールで筋トレ<br>10:00~11:00<br><br>キッズアスリート<br>16:30~18:00<br>ナイト・ヨガ<br>19:00~20:00         | 25<br>リズム体操<br>10:00~11:30<br>エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30  | 26<br><b>休館日</b>  | 27<br>筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br><br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50 | 28 |
| 29                   | 30<br>らく楽エアロ(奥津)<br>10:00~11:30  | 31<br>ボールで筋トレ(振替)<br>10:00~11:00   | <p><b>《ストレッチのススメ》</b></p> <p>まず最初に・・・冬は体温維持のために代謝が上がります。<br/>更に代謝を上げるには・・・筋肉を柔らかくする必要があります。<br/>筋肉は血液やリンパ液を体中に送り込むポンプの役目を果たしてくれます。<br/>その筋肉が硬いと血液やリンパ液が上手く流れないので、代謝が下がり手足の冷えの原因にもなります。<br/>そこで、この季節にはお風呂上りのストレッチがオススメです。<br/>加えて、代謝が上がる食べ物は、しょうが、ねぎ、にんにく、シナモンがオススメです。<br/>さぁ冬本番！ストレッチと食事の工夫で“代謝アップで脂肪燃焼”</p> |   |   |    |

# 平成28年度 スポーツ教室 日程表<2月>

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  |
|---|---|--|---|---|---|----|
|  | <b>&lt;トランポリン教室を開催します&gt;</b><br><日時>3月4日(土) 9:30~10:30(年長)<br>10:45~11:45(小学生)<br><場所>石巻市総合体育館アリーナ<br><定員>各クラス30名(定員になり次第締切)<br><参加料>一般500円<br>いしのまき総合スポーツクラブ会員300円<br><申込・問合せ>石巻市総合体育館事務局まで |  | 1   | 2   | 3   | 4  |
|   |   |  |   | リフレッシュ・シニア<br>10:00~11:30<br>カワイ体育チャレンジ<br>15:00~17:40<br>ヒップホップ<br>16:00~18:00 | 筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50   |    |
|   | 5   | 6  | 7   | 8   | 9   | 10 |
|   | らく楽エアロ(志子田)<br>10:00~11:30  | ボールで筋トレ<br>10:00~11:00<br>キッズアスリート<br>16:30~18:00<br>ナイト・ヨガ<br>19:00~20:00 | エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30   | リフレッシュ・シニア<br>10:00~11:30<br>カワイ体育チャレンジ<br>15:00~17:40<br>ヒップホップ<br>16:00~18:00 | 筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50   | 11 |
| 12  | 13  | 14   | 15  | 16  | 17  | 18 |
| らく楽エアロ(奥津)<br>10:00~11:30   | ボールで筋トレ<br>10:00~11:00  | リズム体操<br>10:00~11:00<br>エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30                            | リフレッシュ・シニア<br>10:00~11:30<br>カワイ体育チャレンジ<br>15:00~17:40<br>ヒップホップ<br>16:00~18:00 | 筋力活力元気塾<br>10:00~11:00<br>カワイ体育エンジョイ<br>14:30~17:50                             | 19  |    |
| 19  | 20  | 21   | 22  | 23  | 24  | 25 |
| らく楽エアロ(志子田)<br>10:00~11:30  | ボールで筋トレ<br>10:00~11:00<br>キッズアスリート<br>16:30~18:00<br>ナイト・ヨガ<br>19:00~20:00  | リズム体操<br>10:00~11:00<br>エンジョイ・ヨガ<br>10:00~11:30                            | <b>休館日</b>  |   | 筋力活力元気塾<br>10:00~11:00  | 26 |
| 26  | 27  | 28   |   |   | <b>【冬の運動 ポイント3】</b><br><極端な温度差をなくすこと>室内との急激な温度差によって血管が収縮し血圧上昇にもつながります。冬場のけがや心筋梗塞が多いと言われるのは血管や筋肉の収縮に原因があると言われています。<br><ウォーミングアップをすること>冬場の運動は準備がとても大切です。基本的には10分程度、まず手足をほぐし、軽い全身運動、筋肉は無理に伸ばさず始めはゆっくり徐々に関節を大きく動かしていきましょう。<br><防寒グッズで体を冷やさないこと>厚着を一枚羽織るのではなく生地が薄い物を重ね着し、運動量に合わせて徐々に脱いでいくことで温度調節をし、余分な汗をかいて体が冷えることを防ぎましょう。 |    |