

# 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> <日時>3月4日(土) 9:30~10:30(年長) 10:45~11:45(小学生) <場所>石巻市総合体育館アリーナ <定員>各クラス30名(定員になり次第締切) <参加料>一般500円 いしのまき総合スポーツクラブ会員300円 <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 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  カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50		
	5	6	7	8	9	10	11
	らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 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	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  カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50		
12	13	14	15	16	17	18	
	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 10:00~11:00 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  カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50		
19	20	21	22	23	24	25	
	らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	ボールで筋トレ 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	リズム体操 10:00~11:00 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	
26	27	28	<b>【冬の運動 ポイント3】</b> <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。 <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。 <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。				
	らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30						

## 平成28年度 スポーツ教室 日程表 <3月>

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em; margin-right: 10px;">3月13日(月) 10:00より</div> <div> <p>【平成29年度新規会員募集を開始します】</p> <p>個人の健康度や体力に合ったプログラムをお選びいただけるように、新規教室2教室を含む14教室が4月より開講します。 お子様から高齢者の方まで、市民が集う地域の拠点となるようなクラブづくりに努めてまいります。29年度もどうぞ宜しくお願い致します。</p> </div> </div>			1	2	3	4
				カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
5	6	7	8	9	10	11
	らく楽エアロ(閉講式) 10:00~11:30	ボールで筋トレ(閉講式) 10:00~11:30	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(閉講式) 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00	筋力活力元気塾(閉講式) 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		キッズアスリート(閉講式) 16:30~18:00 ナイト・ヨガ(閉講式) 19:00~20:00				
12	13	14	15	16	17	18
	平成29年度 会員募集開始		リズム体操(閉講式) 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ(閉講式) 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア(閉講式) 10:00~11:30 ヒップホップ(閉講式) 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ(閉講式) 14:30~17:50	
19	20	21	22	23	24	25
				休館日		
26	27	28	29	30	31	