



登米市迫体育館・迫武道館・新田総合運動場 指定管理者

<事務局>登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館

TEL 0220-22-2325 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>

## 2本のポールを使った ウォーキング無料体験会

4月15日(水)

午前10時

迫体育館 集合

(12時終了)

4月18日(土)

午前10時

迫体育館 集合

(12時終了)



それぞれのグループに分かれての

## ウォーキング教室を開催

(開催時間 10:00~12:00 ・ 参加費 1回300円)

### トライグループ

トライグループでは、基本姿勢を意識しながらストレッチなども取り入れ、体力の向上を目指します。

ポールを使用して歩いたことがない方は、こちらのグループがおすすめです。

### ヘルスグループ

ウォーキング姿勢やポールの使い方を確認し、3キロ程度の短めの距離を歩きます。ノルディックウォーキング経験者でも、ゆっくり歩きたい方はこちらに。

### フィットネスグループ

一般的な歩行速度よりも速く、5キロ程度の距離をテンポよく歩きます。

普段からよく歩いている方、ノルディックウォーキング経験者はこちらのグループへどうぞ。

トライグループ開催日

4月28日(火)

5月8日(金)

5月14日(木)

5月18日(月)

5月26日(火)

ヘルスグループ開催日

5月1日(金)

5月7日(木)

5月13日(水)

5月19日(火)

5月28日(木)

フィットネスグループ開催日

5月2日(土)

5月6日(水)

5月16日(土)

5月22日(金)

5月30日(土)

※「用事があるので別グループの開催日に参加したい」「歩くスピードは違うのですが、友達と同じグループになりたい」など、個別での対応は出来かねますので、ご自分のグループの開催日にご参加いただきますようお願い致します。

なお、別グループへのご移動を希望されるもしくはこちらからおすすめする際などは、相談させていただきます。

3月に入り、少しずつ春の訪れが感じられるようになってきましたね。

クリスマスにお正月と、美味しいものをたくさん食べて、あったかいお家でぬくぬくとしてきた時期もそろそろおしまい。

新年度は、一緒にウォーキングしませんか？

2本のポール(ノルディックウォーキング・ポールウォーキング等)を活用したウォーキング体験会を4月15日(水)と18日(土)に開催します。

体験会は、無料で、成人の方でしたらどなたでもご参加いただけます。

どちらかみの参加でも、続けて2回ご参加いただいてもかまいません。

※ジャージなどの動きやすい服装、スニーカーなどの歩きやすい靴でご参加下さい。

※上靴と雨具、飲み物をご持参下さい。

体験会では、ノルディックウォーキングやポールウォーキングなど、ウォーキングの際に使用することによって運動効果やエネルギー消費量アップが期待できるポールの使い方や歩き方を体験していただきます。

また、体験していただいた方の中で、さらに続けてウォーキングを行いたいという方を対象に、ウォーキング教室を開催致します。(参加費 1回300円)

ウォーキング教室は、歩き方や歩くスピード、ポールを使ってウォーキングした経験の有無などを参考に、個別に相談させていただきながら3つのグループに分かれていただき、それぞれの開催日にご参加いただきます。

経験の有無は気にせずに、まずはお気軽に体験会にご参加下さい。

きれいな姿勢

肩こり緩和

バストアップ効果

二の腕シェイプアップ

腹部シェイプアップ

ヒップアップ効果

足腰強化

体力アップ

メタボ・ロコモ予防



# 定期開催教室 **無料** (体験会のお知らせ)

## ヨガ【昼間】教室

開催日：  
 平成27年4月27日(月) 午前10時～11時30分  
 5月20日(水) 午後2時～3時30分  
 開催時間：午前10時～11時30分  
 会場：迫公民館 軽運動場  
 講師：国際ヨガアカデミー トレーナー  
 永島 洋子 先生  
 対象：一般成人  
 (会員外の方、迫町外の方もぜひご参加下さい)  
 持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物  
 (裸足になりますので履き物はいりません)  
 参加費：無料

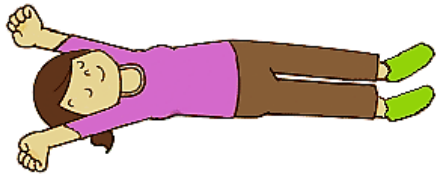
火曜日の午後2時から開催している『ヨガ【昼間】教室』の体験会を開催します。これまで開催曜日や時間帯が合わなくてご参加できなかった方、会員登録前に体験してみたい方など、体験会へはどなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお越し下さい。



## ゆる体操教室

火曜日の夜間に開催している『ゆる体操教室』の体験会を開催します。「ゆる体操って何?」「どんな体操なの?」と気になった方は、この機会にどうぞ体験してみして下さい。

開催日・時間：  
 平成27年4月9日(木) 午後2時～3時15分  
 4月23日(木) 午前10時～11時15分  
 5月21日(木) 午前10時～11時15分  
 会場：迫公民館 大会議室 または 軽運動場  
 講師：日本ゆる体操公認ゆる体操正指導員初級  
 千葉 賢太郎 先生  
 対象：高校生以上  
 (会員外の方、迫町外の方もぜひご参加下さい)  
 持ち物：タオル・飲み物など  
 参加費：無料



文化・スポーツクラブはさま		2015						
平成27年	日	月	火	水	木	金	土	
▲ハシコ ★弓道	26	27	28	29	30	1	2	
▲ハシコ ★弓道	3	4	5	6	7	8	9	
▲ハシコ ★弓道	10	11	12	13	14	15	16	
▲ハシコ ★弓道	17	18	19	20	21	22	23	
▲ハシコ ★弓道	24	25	26	27	28	29	30	
31	1	2						

文化・スポーツクラブはさま		2015						
平成27年	日	月	火	水	木	金	土	
▲ハシコ ★弓道	29	30	31	1	2	3	4	
▲ハシコ ★弓道	5	6	7	8	9	10	11	
▲ハシコ ★弓道	12	13	14	15	16	17	18	
▲ハシコ ★弓道	19	20	21	22	23	24	25	
▲ハシコ ★弓道	26	27	28	29	30	1	2	
3	4	5						