

# スポ net なんぶで始めよう

## もっと輝く自分探し

内面からより美しく若々しい身体づくり♪

しあわせヨーガ（ビギナーズ）	しあわせヨーガ（ベーシック）	niko yoga
ヨーガのポーズや呼吸で、ココロとカラダをリフレッシュ。血行の促進、コリの解消におススメです。	ステップアップクラスですが、どなたでもご参加 OK です。	呼吸法とヨガのポーズで、ダイエットやメリハリのある身体づくりを♪
開催日：第 2・4 火曜 14:00～15:10	開催日：水曜 14:00～15:20	開催日：第 1・3 火曜 19:30～20:30
参加料：1 回 700 円	参加料：1 回 700 円	参加料：1 回 700 円
講師：谷口 よう子	講師：谷口 よう子	講師：新田 恵美子
会場：南部町総合福祉センターしあわせ 2 階会議室		



リセットピラティス	エアロビクス	健康太極拳
体幹をしっかり使うメニュー満載。姿勢改善、代謝アップから美しい身体づくりを♪	リズムに合わせて、持久力・筋力アップ！しっかり動ける身体づくり。楽しく継続♪	ゆったりとした動きのなかに、足腰の強化の要素がいっぱい。健康づくりの奥義を伝授。
開催日：月曜 19:30～20:30	開催日：月・金曜 10:30～11:30	開催日：火曜 10:15～11:30
参加費：1 回 700 円	参加費：1 回 500 円	参加費：1 回 500 円
講師：梶原 陽一	講師：金山恵美子・垣田千代	講師：磯田 潤吉
会場：南部町総合福祉センターしあわせ 2 階会議室		

## NEW クラスのご紹介

どちらも5月  
スタート

### ロコトレ NEO

### 60歳からのトレーニング教室

60歳から高齢者って言ったのは誰？まだまだ若い。  
でも、趣味に・旅行に・ものづくりを楽しむには体が資本。  
3ヶ月で、「美しい姿勢づくり」「しっかり動ける足腰づくり」

マシンなどを使った筋トレと、みんなで楽しく脳トレ♪  
ココロもカラダも健康を維持するために始めましょう。

開催日：第1期：5月13日(月)スタート  
以降 毎週月曜 14:00～15:30※祝日は休み

開催日：月曜 13:45～15:15

講師：松田 万里

講師：仲田 哲夢

定員：20名

定員：7名

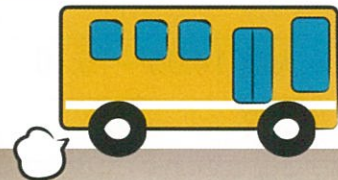
参加費：全11回 合計 8,800円

参加費：月額 3,500円(税別)

会場：南部町総合福祉センターしあわせ 2階会議室

会場：南部町総合福祉センターいこい荘

送迎可能  
会見地区に  
お住いの方優先



スタッフ一同お待ちしております

### ボディコンディショニング

「腰痛」「足が痛い」「肩こり」など生活や運動の中で抱えて  
おられるお悩みありませんか？

症状に応じた緩和策を専門家がアドバイス・施術します。

開催日：毎週月曜 14:00～18:00 開設

※祝日は休み

講師：梶原 陽一 ※医療従事者資格保有

参加費：40分 2,500円

※基本予約制 ※空きがある場合は当日申込 OK。

会場：南部町総合福祉センターしあわせ 2階和室

4月  
スタート

■この誌面でご紹介させていただいたボディ  
コンディショニングプログラム以外への参  
加は、スポ net なんぶへの入会が必要とな  
ります。

■税別表記がないものについては、税込表記  
となっています。

お問合せ（お申込み）先



〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 3 3 1-1

南部町総合福祉センターしあわせ内

電話 0859-66-5400

ホームページ：<http://www.suponetnanbu.jp>