

## ～「運動教室コーチ」の紹介～

〔健康運動指導士〕

いとう れいこ

- ◇ 伊藤 礼子 コーチ (まいまいコーチには負けへんで!!)
  - ・好きな物 - 小さくてキラキラ光る宝石
  - ・好きな動物 - イルカさん ・趣味 - マラソン

〔幼児運動身体発達指導士〕

ふるだて まいこ

- ◇ 古舘 麻衣子 コーチ (ニックネーム:まいまいコーチ)
  - ・好きな食べ物 - チョコ、ビール、やきとり

〔キムササイズの後継者〕

たいなか あゆみ

- ◇ 平中 あゆ美 コーチ (一緒に体づくりをしましょう)
  - ・好きな物 - ビール、犬、辛い物
  - ・趣味 - 山登り、ホラー映画鑑賞



### ◆ どなたでもOK ◆

#### 簡単エアロビ教室

運動不足解消に音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動を行います。  
日頃の不調予防、ストレス発散に!



### ◆ どなたでもOK ◆

#### ストレッチ&ゆるトレ教室

柔軟性向上のためのストレッチや自重を使ったどなたでもできるゆるトレを行います。  
運動不足解消にもおすすめです! 血行を促進し、健康な身体を手に入れましょう!!

### ◆ キッズ ◆

#### 運動あそび教室

鬼ごっこや、かけっこ、ボール投げなど楽しくからだを動かします。  
あそびを通じて基礎体力をつけましょう!



### ◆どなたでもOK◆

#### 肩こり・腰痛予防

#### シェイプアップ教室

肩こり・腰痛予防、シェイプアップのためのトレーニングを行います。  
日頃の不調予防、ストレス発散に!

#### 〈各教室の持ち物〉

動きやすい服装、内履き、  
汗拭きタオル、飲み物(水分補給)、  
バスタオル(エアロビ)

コロナウイルス感染状況等により、中止となる場合があることをご理解ください。  
また、体調のすぐれない方や感染の疑いがある方は、参加を見送るようお願いいたします。

思いやりの気持ちと、冷静な行動をお願いします。