

あなたの体づくりを  
応援します！



# ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎47-3711

## ☆10月スタート！スタジオ新教室のご紹介

### ○スマートエクササイズ

ダンベル・バランスディスク・ちびポールで筋力と柔軟性を身につけ、スマートに動ける身体を作ります。

**日時** 木曜日 午前11時～午前11時50分  
**対象** 一般男女  
**講師** 深草 幸子氏

### ○キックボクシングエクササイズ

キックボクシング動作でストレス発散！日常生活では意識しづらい体幹・背面筋肉を使う動作でシェイプアップします。

**日時** 火曜日



**対象** 一般男女(特に男性におすすめです)  
**講師** 佐々木美恵氏

### ○熱血減量サーキット

人気教室の復活です！筋力トレーニングと有酸素運動が一緒にでき、筋力アップと持久力アップを図り、体を引き締めます。

**日時** 水曜日 午後8時10分～午後9時  
**対象** 一般男女(特に男性におすすめです)  
**講師** 梅田 祥男氏

## ○ころばんエクササイズ

簡単なステップで足腰を強化し、ストレッチで膝痛の軽減を図り、日常生活での歩行をスムーズにします。

**日時** 水曜日

**対象** シニア・シルバーの男女  
**講師** 吉村 升男氏



## ☆お知らせ

### ○健康増進リフレッシュ事業

(ウォーターランド南条無料利用券)

18歳以上の町民の方に、4回分の無料利用券を交付します。ぜひ、この秋から運動を始めてみましょう。利用の手続きはウォーターランド南条の受付で行ってください。なお、申請は一人一回です。

### ○特別営業

11月4日(日)は、町民文化祭(南条地区)と町民健康診断の会場として利用するため休まず営業を行います。営業時間は、午前10時から午後4時までです。

## 元気で



### 講座紹介

きつと見つかると、ぴったりの講座♪運動習慣のはじめの一步！(月会費500円から)。親子の距離がグッと縮まる！親子で楽しく、家族の元気応援講座。

### ●エンジョイサイクリング

体力に応じていろんなコースを走ります。冬期間はトライアスロンのトレーニングを中心にを行います。

**日時** 第1・3土曜日

**集合場所** 午前10時～午前11時30分  
ウォーターランド南条

### ●ジョギング倶楽部

フォームチェックやスピード練習を取り入れて楽しく走ります。

**日時** 第1・3土曜日

**集合場所** 午前10時～午前11時30分  
南条勤労者体育センター

### ●レッツ！ピンポン

誰でもラリーができるようにレベルに応じて楽しめます。

**日時** 第1・3土曜日

**場所** 午後1時30分～午後3時  
南条小学校体育館

### ■問合せ

山海里スポーツクラブいこな  
(ウォーターランド南条内)

☎47-3711

11月17日(日) 秋のイベント開催！

「紅葉とみかん狩りと海の幸 満喫バスツアー」を計画しています。