

花スポフェスタ 教室紹介



**リラックス
ヨガ**

講師
安部久代さん

9:40~10:10 舞と音楽のホール
11:00~11:30 大研修室



**体幹
トレーニング**

講師
梅津順子さん

10:20~10:50 大研修室
11:40~12:10 舞と音楽のホール



エアロビクス

講師
遠藤宏子さん

9:40~10:10 大研修室
11:00~11:30 舞と音楽のホール



ピラティス

講師
舟山真理子さん

10:20~10:50 舞と音楽のホール
11:40~12:10 大研修室



**ニュースポーツ
体験**

9:30~12:30 アリーナ



キッズダンス

講師
菅原陽子さん

11:00~11:30 催し広場

プール無料開放
10:00~11:50

※午後からは一般開放になります。
水着・帽子・タオルをお忘れなく。
オムツのとれていないお子様は入水できません。
泳げないお子様がプールに入られる場合には、
必ず保護者の方が同伴してください。

健康チェックコーナー
InBody (インボディ) って？

体の基本成分であるタンパク質・ミネラル
体脂肪などを分析してくれる装置です。

- ・ 栄養状態に問題がないか？
- ・ 身体がむくんでないか？
- ・ 筋肉バランスに問題がないか？

などの体の状態を把握する事ができます。
測定は1分ほどかかります。両腕・両足・胴
体の部位ごとに筋肉量や脂肪量が把握できます。

※インボディは微弱な電流を体に流して測定します。
ペースメーカーなど埋め込み型医療機器を使用され
ている方は絶対に使用しないでください。

屋外販売

評判のお店です！
美味しいカレーとパンを
ご用意してお待ちしてお
ります。

ばんや
パンや

ガルバンゾー
お弁当



プール無料開放

ニュースポーツ体験

ボッチャ モルック

バグゴー ラダーゲッター
など

インボディによる
健康測定

体験教室

ヨガ 体幹トレーニング
ピラティス エアロビクス

屋台販売

キッズダンス教室発表会
&教室体験



長井市制施行70周年記念事業

花スポ

気になる教室・ニュースポーツをちょこっと体験しよう！

お友達・ご家族を誘ってぜひお越しください！

ワンデーフェスタ

9月22日(日) 9時30分～12時30分

長井市置賜生涯学習プラザ

主催：長井花のまちスポーツクラブ（一般社団法人長井市スポーツ協会）
長井市九野本1235-1 ☎0238-87-0187

共催：長井市

後援：長井市スポーツ推進委員会

情報は
こちらから



NAGAIHANASPO