



ヨガとピラティスの動きを取り入れ、  
明るく軽快な音楽に合わせて  
行うプログラムです。

開催日  
5月21日（土）

Group Centergy (グループセンタジー)



心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽に合わせておこないます。

体力、柔軟性の向上はもちろんですがプログラム後には、ストレス解消し心身共に活力を取り戻してスタジオを後にすることができます！



会場：田村市運動公園



会場：田村市運動公園 総合体育館  
住所：田村市船引町船引遠表400番地

田村市 総合体育館メインアリーナ(定員各50名)

お子さんも  
ご一緒に

時間帯	内容 ※②、③の詳細は裏面
9:45～10:30	運動プログラム ①グループセンタジー45分
10:40～11:10	運動プログラム ②アディダスシンドー30分
11:20～12:00	運動プログラム ③やさしいヨガ40分

## アディダス シンダー※詳しくは検索口

小さな木刀を持ち、剣道をベースとした動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指す



両プログラムとも  
お子さんと参加OK

## やさしいヨガ※ルネサンスヨガで

筋力や柔軟性に自信のない方でもポーズが行いやすいやさしいヨガプログラム



## 運動プログラム講師 岡部 光



スポーツクラブルネサンスで活躍する人気インストラクターグループセンタジー、アディダスシンダー担当

## 運動プログラム講師 佐藤 さやか



船引駅2階コミスポにて運動指導、フィットネスレッスンをを行うインストラクターやさしいヨガ担当

## これまでに開催した健康増進企画 実施風景

広いメインアリーナにて、人気の健康づくりプログラムを開催

ダンス

筋トレ

ヨガ

骨格調整

ダイエット



## SNS情報

下記QRコードより田村市運動公園インスタグラム、またはスポーツクラブコミスポ（船引駅2階）公式LINEにご登録頂くと今後のイベント情報等を受け取れます。ぜひご登録ください。



運動公園  
インスタグラム



コミスポ公式  
LINE

- 準備物：動きやすい服装、タオル、水分、マスク※内履き
- 対象者：福島県内にお住まいの方で健康増進に取り組みたい方

- ・ 更衣室は100円リターン式無料ロッカーをご利用頂けます
- ・ 当日、発熱等、体調不良の方のご参加は出来ません
- ・ **参加者1名（中学生以上）につき小学生以下2名まで無料**

主催：田村市運動公園内体育施設等指定管理者 フクシ・ルネサンスグループ

問合せ・申込方法（事前申込が必要です）

田村市運動公園（0247-82-0039）※月曜休館

お電話にて「5月21日のプログラムに参加したい」とお伝えください

参加費用

500円/日/人（税込）

※受付にて現金にてお支払い  
※1プログラムからでもご参加可能