

# 5/14(日)

10:00~11:00 参加料:500円

## サーキットトレーニング

10種目のバリエーション豊富なトレーニングに挑戦して、様々な角度から体を鍛えてみませんか?母の日にちなんで親子参加も大歓迎!

# 5/25(木)

13:30~14:30 参加料:400円

## 骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋を鍛えると「尿漏れ」が改善するだけでなく、姿勢改善やウエストサイズ減も実現するという嬉しいメリットが!気になる方はぜひご参加ください。

# 5/31(水)

13:30~14:30 参加料:無料

## ご飯1杯分カロリー消費エアロビ

~チャレンジデー2017~  
年に1度の住民参加型のスポーツイベント!今年は長野県東御市と対戦!

# 6/3(土)

7:00~16:00 参加料:2000円

## 大山登山

中国地方最高峰を誇る緑豊かな大山。島根尖峰会の皆さんにご協力いただき、登山の心得やコツも学ぶことができます。友人・ご家族での参加もお待ちしています。

# 6/11(日)

9:30~11:30 参加料:300円

## ノルディックウォーク体験会

2本のポールを付きながら歩くウォーキングスタイルです。通常のウォーキングに比べ消費カロリーが約30%アップ!!ポールの貸出もあるので初めての方でもOK!

# 6/22(木)

13:30~14:30 参加料:400円

## Twin Pole

~ツインポールエクササイズ~

雲南初上陸!!ノルディックポールを使用して筋力アップ、バランス感覚アップのトレーニングを行います。

### ゼーンバイオススメ!!

# スポーツ

私が知らないワタシに出会える

# パラダイス

会場:雲南市加茂 B&G 海洋センター

体を動かすのが気持ちいい季節になってきましたね。夏までにしっかり体を動かして暑さに負けない体づくりをしましょう。YU-GAKU 加茂スポーツクラブではカラダとココロが元気になるイベントを開催します。スポーツクラブの会員の方はもちろん、会員以外の方もご参加いただけますのでこの機会にぜひ挑戦されてはいかがでしょうか。詳しい内容は裏面をご覧ください。

お申込・お問合せ先 雲南市加茂 B & G 海洋センター  
TEL:0854-49-7100 FAX:0854-49-8440

スポーツパラダイス参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

参加種目(ご希望の種目に○をつけてください)

- ・ 5/14(日) サーキットトレーニング (託児希望 あり なし)
- ・ 5/25(木) 骨盤底筋エクササイズ
- ・ 5/31(水) ご飯1杯分カロリー消費エアロビ
- ・ 6/3(土) 大山登山 ※別途申込が必要です
- ・ 6/11(日) ノルディックウォーク体験会 (ポール貸出希望 あり なし)
- ・ 6/22(木) Twin Pole ~ツインポールエクササイズ~



## 5/14 (日) サーキットトレーニング ★託児付き★

10種類の全身を満遍なく使う運動(筋トレ・有酸素運動)を1分ずつ連続で行なうトレーニングです。短時間で全身を鍛えることができ、呼吸循環器系の機能も高めることが期待できます。日々の健康づくりとして、親子で参加してみませんか？

【時間】10:00~11:00 【会場】雲南市加茂B&G海洋センター  
【講師】倉田 里美先生 【対象】どなたでも 先着20名限定(定員になり次第締め切ります)  
【申込締切】平成29年5月9日(火) 【持ち物】飲み物、タオル、上履き  
【参加料】無料(加茂スポーツクラブ会員) 500円(一般)  
【託児付】託児を希望される方はお申込の際にご連絡ください。

## 5/25 (木) 骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋を鍛えるといいことだらけ!! 骨盤底筋とは子宮や膀胱といった下腹部の臓器を支える筋肉や「じん帯」などの総称で、ここを鍛えると、女性の下半身のトラブルを改善できることが医学的に証明されています。さらに姿勢の改善やウエストサイズ減も期待できるので女子力アップを目指し、その第一歩を踏み出しましょう!

【時間】13:30~14:30 【会場】雲南市加茂B&G海洋センター  
【講師】黒田 正子先生 【対象】どなたでも 先着20名限定(定員になり次第締め切り)  
【申込締切】平成29年5月20日(土) 【持ち物】飲み物、タオル、上履き  
【参加料】無料(加茂スポーツクラブ会員) 400円(一般)

## 5/31 (水) ご飯1杯分カロリー消費エアロビ

チャレンジデー2017にあわせ、Yu-Gaku 加茂スポーツクラブでは40分間の実施で約250kcal消費するエアロビに挑戦します。講師はヨガ教室でおなじみの鳥本照代先生です。なんとエアロビクス講師としても活動されている多才な方なのです。みんなでわいわい楽しみながら運動しましょう。

【時間】13:30~14:30 【会場】雲南市加茂B&G海洋センター 【参加料】無料  
【講師】鳥本 照代先生 【対象】どなたでも  
【申込締切】平成29年5月27日(土) 【持ち物】飲み物、タオル、上履き

## 6/3 (土) 大山登山

6月の大山は夏山開きを境にオンシーズンに突入。登頂の感動を目指し、毎年多くの登山客が訪れます。今回は登山経験豊富な島根尖峰会の皆さんにご指導いただき、グループに分かれそれぞれのペースで山頂を目指します。参加を希望される方は別紙要項・申込書をご確認のうえ、海洋センターへお申込ください。

【時間】7:00~16:00 ※海洋センターから大山への送迎バスあり  
【講師】島根尖峰会 【対象】小学生以上 先着30名限定(定員になり次第締め切り)  
【申込締切】平成29年5月30日(火) 【詳細】雲南市加茂B&G海洋センターにある別紙要項をご覧ください  
【参加料】子ども 500円、大人1,000円(加茂スポーツクラブ会員とその家族)  
子ども1,000円、大人2,000円(加茂スポーツクラブ会員以外)

## 6/11 (日) ノルディックウォーク体験会

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約30%も増加し、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。

大人用のポールの貸出はもちろんのこと、子供用の貸出もします。ご友人・ご家族揃ってぜひご参加ください。

【時間】9:30~11:30 【会場】海洋センター周辺コース(4kmコース、6kmコース)  
【集合場所】雲南市加茂B&G海洋センター 【対象】どなたでも 先着50名(定員になり次第締め切り)  
【講師】島根県ノルディックウォーキング協会 【参加料】300円(保険料込)  
【申込締切】平成29年6月6日(火)  
【持ち物】運動のできる服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル、上履き、サングラス、ノルディックポール(あれば)  
【その他】雨天時は海洋センターアリーナで行ないますので上履きをご持参ください。

## 6/22 (木) Twin Pole ~ツインポールエクササイズ~

ノルディックポールは歩くだけの道具にとどまらない!!なんと、ノルディックポールを使って、筋力アップやバランス感覚アップのトレーニングも行なえます。雲南ではめずらしい教室なのでぜひご参加ください。

【時間】10:00~11:00 【会場】雲南市加茂B&G海洋センター  
【講師】黒田 正子先生 【対象】どなたでも 先着20名限定(定員になり次第締め切り)  
【申込締切】平成29年6月17日(土) 【持ち物】飲み物、タオル、上履き  
【参加料】無料(加茂スポーツクラブ会員) 400円(一般)

お問合せ・お申込は

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ事務局

〒699-1105 雲南市加茂町宇治 228-1 雲南市加茂 B&G 海洋センター内 (休館日:水曜日)

Tel: (0854) 49-7100 Fax: (0854) 49-8440