

# 教室開催種目

**サークル**のマークは、指導者がつかず会員同士で自主的に行う活動のことです。

## 区分1 通年教室

**区分①**は4期制(4月～3ヶ月毎)の各期、または1期のみの参加もできます。

### フラダンス

生活習慣病の予防、セロトニン(幸せホルモン)の分泌増加などたくさんの健康効果が。ゆったりとした心地よい音楽に合わせて楽しく踊りませんか？



明るく気さくな先生の面白いトークで指導時間があっという間に過ぎてしまいます。

**曜日** 第1・第3金曜日  
**サークル** 月2回 月曜日  
**時間** 13:30～14:30  
**対象** どなたでも **会場** 中央公民館

### 健康太極拳

深く長い呼吸のゆったりとした動きですが、その動きが筋肉量を維持し身体機能を改善して腰痛予防、転倒予防に効果があります。また、新陳代謝が良くなり集中力もアップ! 年を重ねていつまでも続けられます。



**曜日** 第1・第3土曜日  
第2は **サークル**  
**時間** 13:30～15:00 **対象** 一般・シニア **会場** 中央公民館

※フィットネスと健康ヨガは(昼)(夜)どちらの教室に申し込んでも、もう一方の教室にも参加できます。

**(昼)** **時間** 14:00～15:30

### フィットネス

**(夜)** **時間** 19:00～20:30

「山形済生病院健康増進センターめぐみ」の健康運動指導士が個人の体力や体調・疾患などに合わせプログラムを提供。無理のない運動でメタボ予防、肩こり、腰痛の改善など多くの効果が期待できます。



講師指導は昼・夜とも月2回  
他は **サークル**

**曜日** 木曜日 **対象** 一般・シニア **会場** 体育センタートレーニングルーム

教室の際は毎回血圧測定。体調がイマイチの時は先生が状態に合わせた運動の仕方を指導してくれます。



**(昼)**

### 健康ヨガ

**(夜)**

**曜日** 第1・第3火曜日  
**時間** 13:30～14:30

運動習慣のない方の体力アップ、筋力アップに最適。簡単な動きから始めるので初心者の方に最適です。「身体が硬いからできない!」ではなく、身体が硬い方にこそおすすめです。



**対象** 中学生以上 **会場** 中央公民館

**曜日** 第1・第3土曜日  
**時間** 19:00～20:00

呼吸に合わせ、ゆったりと無理なく身体をほぐします。自律神経を整えトレーニング要素もあるので男性の方にもおすすめ。男性会員もいますので、ぜひ一緒にいかがですか？

お得な特典付♡

特典1  
特典2

**区分①**の教室に申し込みされた方は、**区分②**の教室に**無料で参加**できます。(申込書に記入ください)  
**区分①**の2つの教室に通年で申し込みされた方には、教室参加料の**割引**(2,000円)があります。

## 区分2 通年教室

### お日さま

「誰にでもできる軽スポーツをみんなで楽しく!」が教室のモットー。天気の良い日は外に出て思いっきり身体を動かしましょう!



**曜日** 第2・第4水曜日  
第1・第3は **サークル**  
**時間** 10:00～11:30  
**対象** 一般・シニア  
**会場** 体育センターまたは周辺

運動も卓球も全然できない方でも大丈夫。「自分が楽しいと思うこと」をさがしてください。継続はチカラなり。

ラージボール卓球やパークゴルフ、ボッチャやスカットボールなど季節に合わせて様々な種目を楽しめます。

### ノルディックウォーキング

メタボ対策や体脂肪の減少に最適。ポールを使うことで足腰の負担を軽くし、身体全体を動かすことで通常のウォーキングより消費カロリーが多くなります。



**曜日** 火曜日  
**時間** 19:00～20:30  
**対象** どなたでも  
**会場** 体育センター周辺

霞城公園の夜桜や大谷風神祭など季節に合わせてあちこちにウォーキング。

サークル活動中心の教室です。楽しく歩くことが続けられるコッポールの貸し出しもあります。他のスポーツは苦手でも歩くことなら。

## 区分3 通年教室

### キッズダンス



スマイズ  
愛称「SMIZE」

表現力が身につく!  
カッコイイ  
LockDance

**曜日** 第1・第3木曜日☆イベントに合わせた集中日程  
**時間** 【下学年】小学1年～3年 19:00～20:00  
【上学年】小学4年～中学生 20:00～21:00  
**会場** 体育センター

様々なステップや振り付けを丁寧に指導します。リズムに乗って全身で表現する楽しさをいっぱい感じて踊りましょう!

### からだイキイキ健康



楽しく身体を動かすことが第一。頭を使ったゲームで「ちょっと若返り」を目指します。

**曜日** 第2・第4金曜日 **対象** どなたでも  
**時間** 13:30～15:00 **会場** 中央公民館

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、体力や筋力の維持を目指します。疲れた時はイスに座ったままでも大丈夫! 休憩を入れながら頭の体操やレクリエーションスポーツをしてみんなでワイワイ楽しめます。

### 健康テニス(硬式)

季節 4月～11月



**曜日** 日曜日  
**時間** 8:30～10:00  
**対象** 一般・シニア  
**会場** 総合体育施設  
テニスコート



テニスは生涯スポーツといわれ、初心者、経験者を問わずどなたでも楽しめます。冬季間は運動不足解消のため体育センターでソフトテニス。ラリーが続くとうれしくなります。

### 会員交流会・短期教室・イベント など



ボッチャ大会



スノートレッキング

O-STEPには、スカットボール、囲碁ボール、ボッチャ、ガラッキー、カローリング、モルックなど、誰にでもできる軽スポーツの用具がたくさんあります。区の行事や老人クラブ、職場のイベントなど、5人以上のグループなら用具を持って指導にも伺います。また、会員同士の交流会やカヌー、スノートレッキング教室など、様々なイベント・教室を企画中です。開催時期が近づきましたらご案内しますので、奮ってご参加ください!

★各教室日程は、体育センター窓口備え付けのO-STEP 教室カレンダー をご覧ください。