

# 教室開催種目

お試しの  
教室体験、見学も大歓迎!

連絡お待ちしております

★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。

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期だけの参加もできます。

お得な  
特典付

特典  
1

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)

特典  
2

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。

### フィットネス 昼 14:00～15:30 夜 19:00～20:30



血圧が高かったり  
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る  
ので安心してできます。

「山形済生病院健康増進センターめぐみ」より派遣の健康運動指導士が、体力や体調・疾患などに合わせたプログラムを提供。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！仲間と一緒に日々のストレス解消を！

曜日 木曜日  
講師指導は昼・夜とも月2回 他は **サークル**  
対象 一般・シニア  
場所 体育センター  
トレーニングルーム

(昼)(夜)いずれかの教室に申し込みされた方は、もう一方の教室にも参加することができます。

### 健康ヨガ



曜日 第1・第3土曜日  
時間 19:00～20:00  
対象 中学生以上  
場所 中央公民館

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です。男性会員も数名いますので、ぜひ一緒にいかがですか？

運動が苦手な方、身体が硬い方におすすり！呼吸に合わせ、ゆったりと無理なく身体をほぐします。心も身体もリラックスしてストレス解消！

### 健康太極拳



太極拳とお日さま、スノートレッキングに参加しています。各教室の個性豊かな皆さんと楽しく活動し、日常生活に「張り」と「彩り」をもらい体力維持につながっています。

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

健康保持と精神修養を重点に『調身』『調息』『調心』が整うように稽古します。ゆったりとした動きで身体機能を改善し、健康づくりをしましょう。

### NEW フラダンス



曜日 第1・第3金曜日  
時間 13:30～14:30  
対象 どなたでも  
場所 中央公民館

パウスカートは必須ではありません。踊りやすい服装でOK！明るく前向きな先生の言葉に元気づけられ、参加者は毎回楽しく踊っています。

ゆったりとした動きで、どなたでも楽しく参加できます。代謝が上がり血流も良くなるため、むくみの解消や冷え性の改善にも。

やむを得ず教室やイベントの日程が変更、または中止になる場合があります。

## 区分2 通年教室

### お日さま



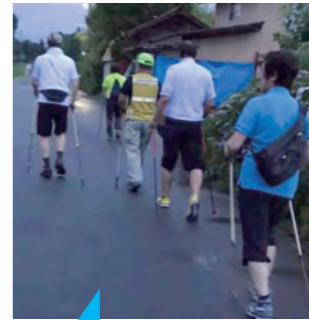
曜日 第2・第4水曜日  
第1・第3は **サークル**  
時間 10:00～11:30  
対象 一般・シニア  
場所 体育センターまたは周辺

重心移動とハンドル操作で前に進むプラスマカー。足を広げるため股関節の可動域も広がります。様々な用具を使って楽しく運動しましょう！

どなたにでもできる軽スポーツをみんなで楽しく。天気の良い日は、外で思いっきり身体を動かしましょう！

パークゴルフ、ラージボール卓球、フリーテニス、ボッチャなど季節に応じて様々な種目を楽しめます。

## ノルディックウォーキング



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

ウォーキングをしながらいつもの情報交換。畑の苗の生育状況から各地の観光情報、うまいもの探しまで話題が尽きません。

メタボ対策や体脂肪の減少に最適です。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。

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ツ。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】19:00～20:00 【上学年】20:00～21:00  
対象 【下学年】小学1年～3年 【上学年】小学4年～中学生  
場所 体育センター

様々なステップや振りつ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！

## からだイキキ健康



身体を動かして楽しむことが第一。関節の可動域が広がるような体操や、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  
時間 13:30～15:00  
対象 どなたでも  
場所 中央公民館

生活習慣病予防のため、音楽に合わせて楽しく身体を動かしたりストレッチ運動などを取り入れ、体力や筋力の維持を目指します。途中、休憩を入れながら頭の体操をしたり、レクリエーションスポーツでゲームをしたり、みんなでワイワイ楽しくやります。

### 健康テニス(硬式)

季節 5月～10月



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

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を。ラリーが続くとうれしくなります。

サークル活動中心の教室です。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。

## 会員交流会・短期教室・イベント など



スノートレッキング



大谷風神祭ウォーキング

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、誰にでもできる様々な楽しい用具があります。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ーヌー、季節のトレッキング教室、その他、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！