

運動教室のご案内

目に留まった時が始め時！ まずは週1回の運動習慣で健康な身体づくりをスタート。

※各教室の空き状況は光市総合体育館(0833-72-9100)にお問合せください

総合体力づくり教室



体力UP 維持・総合的な運動
火・木：10：00～11：30
月・金：14：00～15：30
※4・8・12月お休み
※月は65歳以上限定

●リラックスヨガ教室

■かんたんヨガ教室

▲ピラティス教室



●初心者におススメ

火：18：30～19：30

■人気の教室！

水：18：00～19：00

▲姿勢改善に

金：10：30～11：30

トータル フィットネス教室

身体の歪みを整える

火：13：30～14：30



Free Sports Club HIKARI

時間内フラッと参加OK 地域クラブへの協力も

【卓球】火：14：00～19：00

【バドミントン】水：14：00～19：00



ストレッチ教室

仕事帰りにちょっとリセット

金：17：45～18：45



健康フィットネス教室

男女問わず人気のエクササイズ

木：13：30～14：30



あかちゃん～小学生対象 の運動教室

あかちゃん運動教室

5～10月 ※8月お休み

毎月1回：10：00～11：00

子ども運動教室

4～6・10～12月

毎週月：17：45～18：45

子ども運動遊び教室

4～6・10～12月

毎週木：17：45～18：45

走り方教室「短距離走」

5月

苦手克服！スポーツ塾

「鉄棒&跳び箱教室」

夏休み



楽しくエクササイズ

YAMATO 健康づくり教室

月②④：10：00～11：30

水①③⑤：10：00～11：30

※4・8・12月お休み

健康フィットネス教室

～大和コース～

水②④：10：00～11：00



主に市内をウォーキング

ノルディック

ウォーキングクラブ

毎月1回午前中 ※7.8月お休み



光市教育委員会スポーツ推進課
問合せ先：(公財)光市スポーツ振興会
〒743-0011 光市大字光井 1941-1
<http://hikari-suposhin.com/>
☎0833-72-9100



HP インスタ

