

スポーツタウン

アクアビクス教室

プールでのエアロビクスで、音楽に合わせて体を動かします。水中で行う運動で、膝や腰に負担をかけず水の抵抗を利用して筋力アップを図ります。シェイプアップを目指す人にオススメです。



ノルディックウォーキング教室

スキーストックのようなポールを両手に握って歩きます。ポールを使って歩行運動を補助することにより下肢への負担が軽減され、上半身も使うため効率的に全身運動を行うことができます。

(写真は経験者を対象に行った中級教室で、平塚市総合公園内を散策しました。)

自宅でできる
スポーツ動画の
YouTubeチャンネル



脂肪燃焼教室

パンチやキックなど、ボクシングの動きを取り入れて体力アップを目指します。筋力トレーニングと有酸素運動により脂肪燃焼の効果を高めます。ハードな動きのあるエクササイズです。

Contents

- 囲碁ボール交流会2022 ————— 1P
- 体験教室を開催しました
新しい教室の紹介 ————— 2P
- ねんりんピックかながわ2022
ひらつか交流大会を開催します — 3~4P
- 総合公園のイベント・教室の紹介 — 5P
- 熱いご声援をよろしくお願いします。
～湘南ベルマーレ ————— 6P
- 入賞おめでとう ————— 7P

(表紙写真) 財団主催のスポーツ教室

