

健康運動指導士の  
横山有里先生が少人数を  
丁寧に指導された♪

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

# エンジョイ! 健康づくり教室体験レポート

日頃運動不足だと感じている方、運動初心者の方、ウェストラインを引き締めたい方。そんな方にオススメしたいのが今回ご紹介する「エンジョイ!健康づくり教室」です。片田館長がビギナークラスの体験レポートをお送りします!

## 参加したのはビギナークラスの第5回目

### 「ストレッチ講座」

自宅やオフィスで簡単にできる運動です。首・肩の上半身から腰・腿の下半身までほぐします。



### 「リズムウォーキング」

身体があたたまった後は軽快な音楽とともにウォーキング。有酸素運動でじっくり脂肪を燃やします。

メニューはクラスや回によって変わります。  
ボールを使ったストレッチもあります。



## 「エンジョイ! 健康づくり教室」 初参加の片田館長の感想は…?

記者: 今回この教室は初めてでしたが、いかがでしたか?

片田: 運動といえば、朝起きたときに軽いストレッチをする程度でした。60分間ついていけるか不安でしたが、なんとかやり遂げることができました。60分という時間もちょうどよかったと思います。普段は座り仕事が多いので、肩や腰が凝っているなあと再確認しましたね。

記者: そうですね、背筋をのばしたり身体をひねる動きもとり入れた運動が多かったですね。他には何か気づいた点はありましたか?

片田: 今まで自己流でストレッチをしていました。今日のプログラムでは講師の方から具体的にどの部分に効くのか説明を受けながらでしたので、いつも以上にカラダがすっきりした気分になりました。久しぶりにいい汗をかきました。この教室を多くの方に参加していただけるよう広報活動にも力を入れたいと思います。

記者: 良い気分転換になりましたね! 本日はお疲れ様でした。

記者も館長ともに初体験でしたが、終了後の皆さんの笑顔が印象的でした。

## コースは2種類どちらも60分 一期/全8回

ビギナークラス(初心者向)  
ステップクラス(経験者・体力に自信のある方)

## 実施場所・料金

広島県立総合体育館 武道場 おひとり様 5,000円/各クラス(全8回)

お問い合わせ

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

TEL (082)228-1111 FAX (082)228-4992  
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

# フィットネスプラザ

夏本番! 暑い日が続いていますが、こんなときこそ運動をして夏バテを吹き飛ばしましょう♪今ならオトクなキャンペーン実施中です。

## 今だけ キャンペーン

1週間に62本あるスタジオ・武道場プログラムが2週間受け放題の

【お試し定期券】が更にお得の**1週間延長**の3週間で**2,060円**で販売いたします。

期間は8月31日まで! **先着20名様!** 定員になり次第販売終了となります。

### プログラム一部紹介

- ★エアロピクス………初心者の方でも安心な初級エアロを揃えています。(30分~45分)
- ★ヨガ………座位を中心にしたヨガとシェイプアップ効果を目指す2種類のヨガがあります。
- ★格闘技系プログラム…世界的に人気のプログラム【ボディコンバット】パンチやキックで汗をかけます。
- ★ダンス………ダンス未経験の方でも出来る【メガダンス】練習クラスもあるので安心です。



すぐに定員になる可能性がございますので、**お早めにお申込みください。**

お問い合わせ

広島県立総合体育館フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082)502-0073  
HP [http://www.sports-hiroshima.jp/O1\\_hpsc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpsc/fitness_plaza.shtml)