

各講座等のご紹介

①芝地無料開放

- サッカーボールやビーチボール等お持ちください。自由に遊べます！種類は限られますが、レンタル品もいくつかご用意します。
- スプリンクラーでの散水は開催日前後の天候により調整します。
- 裸足ですと石などでケガをする恐れがありますので、スニーカーやビーチサンダル・クロックス等で濡れてもよい物をご準備ください。衣服も濡れる可能性がありますので、着替えをお持ちください。更衣室もご準備します。
- 髪に付けるピンや、安全ピンなどのついたアクセサリー類は、入場前に外していただきます。
- 芝地での飲食は禁止です。



②ボディシェイプ講座

この講座では、ストレッチや筋肉のバランス調整で体の歪みを調整してから〈各部位のトレーニング〉や〈ウォーキング〉を効果的に行います。今回の体験会では、腰痛にも関連するお尻(シェイプアップには欠かせない)と背中(良い姿勢作り)、そして二の腕にフォーカスして、楽しく身体を動かします。
※小学生以上参加可能



③心と身体スッキリ塾

1人でも簡単で安全に出来るストレッチやトレーニング方法、東洋医学のエッセンスなどを用いて、自分の力で心と身体を健康にする講座です。体験会では『全身の巡りを良くするストレッチ』を行います。身体の中でも滞りやすい股関節・肩を中心にほぐしていきます。※小学生以上参加可能



④走り方教室ヒーロー

※3歳から小学6年生まで

当クラブでは、より多くのお子様、『速く走れるようになってほしい』また、『走ることを好きになってほしい』という願いのもと、運動神経の向上と個性に寄り添った正しい走り方の習得をお手伝いしております。当日は、【きれいな姿勢(フォーム)で走るための3つのポイント!】を出会ったすべてのお子様楽しく学んでいただけるよう考えております。たくさんのお子様との出会いを楽しみにしております!



⑤ヨガ教室

※4歳以上参加可能

ヨガの呼吸法で暑い夏を乗り切ろう！体内の温かい空気を排泄し、冷たい空気を取り入れる呼吸法を学びます。この呼吸法は、身体を冷ます作用の他、神経を落ち着かせる効果もあります。気持ちを落ち着かせた後はバランスのポーズにチャレンジ！楽しくチャレンジしませんか？
ヨガマットまたは大判のバスタオルをご持参ください。未満児の同伴も可能です。



⑦ミニ運動会

※小学生以上

〈楽しく身体を動かそう!〉
暑い夏だからこそ、気持ちの良い汗をかきましょう。
★ふたりで協力! バランスボール運び
★三角コーンでナイスキャッチ
★人生山あり谷あり走。

⑩無料相談会

空いているブースに行ってみよう。講座内容や体の悩みについて相談下さい。講師が丁寧にご説明いたします。虎舞士やフラダンスにつきましては、公園スタッフにお声がけください。

⑥ノルディック・ウォーク講座

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングよりも効率の高い全身運動ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、関節に負担が少なく長時間歩くことができます。その他、首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります。日頃から運動している方はもちろん、普段運動しない方、ご高齢の方にもオススメのスポーツです。



⑧フラダンスショー

『プメハナメケアロハ』

玉村町を拠点に活動中。『プメハナメケアロハ』は日本語で『おもてなし』という意味。ダンサーも応援下さるゲストの皆さんも、楽しいフラ&タヒチアンを目指しています。

⑨格闘型舞踊家元 虎舞士ダンスショー

