

# 《ストレッチポール教室》

一緒にカラダ改善しませんか？

## ベーシックセブン(金・土)

直径12.5cmのポールに乗り簡単なエクササイズを行います。  
痛みやこり・不眠などの不調も改善しやすくなります！



## ひめトレ(金・土)

直径4cm・長さ20cmのポールを椅子に置き、その上に座った状態で行う簡単なエクササイズです。意識しづらい骨盤底筋を鍛えることでカラダ改善！

## 自重トレーニング(土曜のみ)

自分の体重を使う「腕立て伏せ・腹筋・スクワット」などでの簡単な筋力アップや「ボール・チューブ」などの器具を用い、体カアップ&体幹トレーニングなどを行います！

日 程 : 令和4年4月～令和5年3月(月6回…金曜4回・土曜2回)  
※詳しくはお問い合わせ下さい

時 間 : 毎週金曜 … 10時30分～11時10分(40分)  
隔週土曜 … 10時30分～11時30分(1時間)

対 象 : 18歳以上の方



受講料 : 金曜 … 1回 300円 (受講日にお支払いいただきます)  
土曜 … 1回 500円 (受講日にお支払いいただきます)

会 場 : 滝川市スポーツセンター第1体育館会議室・第2体育館研修室  
滝川市二の坂町東3丁目2番1号

定 員 : 各10名(先着順)



そ の 他 : 動きやすい服(ジャージ等のストレッチ素材のもの)・上靴  
水分補給用の飲み物をご持参下さい

### 【お問い合わせ先】

一般財団法人滝川市スポーツ協会 滝川市スポーツセンター第1体育館内

TEL: 0125-23-4617 / FAX: 0125-23-4351

火～土: 9時～17時(日・月・祝は休み)

# 令和4年度 ストレッチポール 年間日程表

ストレッチポール:水色 (金)10:30-11:10 / ストレッチポール&自重トレーニング:みどり (土)10:30-11:30

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	