

10月14日

スポーツ  
の日

# スポーツフェスティバル

ファインプログラム(通常800円)に  
無料で参加してみませんか？

全て当日受付です。直接1階事務室へお越しください。

## 高齢者いきいき体操

9:10-10 対象:50歳以上  
持ち物:室内用シューズ

椅子に座ったままでもできる  
体操を行います。

## コリオスパイラル

10-11 対象:16歳以上  
持ち物:ヨガマット(貸出しあり)

音楽に合わせて流れるように体を  
動かすボディワークです。

## ポルドブラ

11-12 対象:16歳以上  
持ち物:伸縮性のある服装

コンセプトは“立って動くピラティス”  
癒しの時間を過ごします。

## ダンシング ZUMBA

12-13 対象:16歳以上  
持ち物:室内用シューズ

ラテンのリズムで踊る  
ダンスフィットネスです。

## リフレッシュヨガ

13-14 対象:16歳以上  
持ち物:ヨガマット(貸出しあり)

呼吸を深めながら気持ちよく  
心と体を整えていきます。

## ベーシックヨガ

14-15 対象:16歳以上  
持ち物:ヨガマット(貸出しあり)

初めての方も参加しやすい  
初心者向けのヨガを行います。

プール・トレーニング室※・体育室・武道場を終日無料開放しています。

※トレーニング室はビギナー講習を受講後ご利用いただけます。

また、あきる野市各連盟主催のスポーツプログラムも行います。こちらの詳細は  
市役所スポーツ推進係(042-558-1262)へお問い合わせください。