

総合型地域スポーツクラブ

いつでも、どこでも、
だれでも、いつまでも

マッピース松伏で楽しく健康に♪

問合せ B&G海洋センター ☎992-1291

エンジョイ・ダンス (水曜日9:40～)

男性陣も
頑張っています！

音楽に合わせて、簡単なダンスを踊ります。曲は昭和歌謡から洋楽まで幅広く、毎回変わります。

参加者からは「夢中でやるのであつという間！」「家で1人では絶対やらないからみんなと楽しくできてよい」「きつ過ぎず、ゆる過ぎずちょうどよい運動」と、皆さん楽しんで運動されていました。

絵手紙教室 (木曜日10:00～)

毎月決められたテーマに沿って、絵手紙を作ります。

写真や実物など各自が用意してきた画材を前に、時には講師のアドバイスを受けながら、黙々と描かれていました。

講師の大野さんは、「ぜひ自分で作った絵手紙を使って手紙を出して欲しい」と話されていました。



バランスボール教室 (火曜日11:20～)

ボールを使ってストレッチや有酸素運動を行います。参加者の世代は幅広く、初めての人でも気軽に参加できます。「体の歪みが解消されて腰痛がなくなった」「姿勢がよかった」「普段使わない筋肉を使う」など好評です。

