



令和7年度 西城温水プール「水夢」 **初心者歓迎**

機能改善体操教室開催

～機能改善体操でセルフコンディショニング～

身体を機能的（動きやすい）な状態にするための簡単な機能改善体操（ボディキネシス®）や、健康寿命を延ばすため、自分の足を知り、整え、歩行機能を改善する足の機能改善体操（フットキネシス®）を体験してみませんか？

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』を目的とした体操を、ボールやタオルを使って専門のインストラクターが丁寧に指導します。

【開催日】 6月4日（水）～9月24日（水）

※7月30日、8月13日は休止

原則、毎週 水曜日の19:00～19:45に開催
ただし、第5水曜日、お盆は休止します

1回の受講でもOK！予約に空きがある場合は開催当日の申し込みも受け付けます。

【内 容】 受 付 18:30～
講 座 19:00～19:45

【会 場】 庄原市西城温水プール「水夢」 2階 フィットネススタジオ

【講 師】 川村 裕美子 氏
健康運動実践指導者
いきいき・のびのび健康づくり協会
ボディキネシス®マスターインストラクター
フットキネシス®インストラクター



【受講対象者および参加費】 ・**先着10名**（定員になり次第、締め切らせていただきます）

高校生以上 310円（毎回）／1人

【準備物】 ・トレーニングウェアなど運動しやすい服装
（飲み物・タオルは各自で用意してください。ベルト着用ズボンは適しません。）

◆庄原市西城温水プール「水夢」◆

<位置図>

【問合せ・申し込みについて】

- ・庄原市西城温水プール「水夢」
（庄原市西城町大佐729-1）
電話：（0824）82-2446
（水夢の受付は午後1時～7時 月曜日休館日）

- ・庄原市教育委員会教育部西城教育室教育係
電話：（0824）82-2121
FAX：（0824）82-2083
E-mail：soumu-sai@city.shobara.lg.jp

