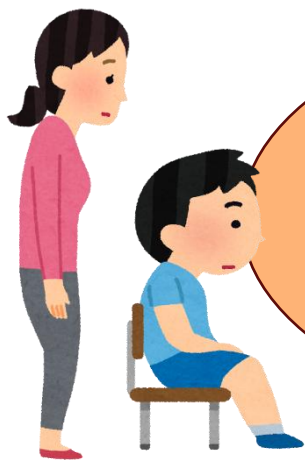




あなたの不調 あなたの悩み お助け隊！



子どもの姿勢が気になる・・・

その不調、原因は「〇〇」かも！？

体幹鍛えて良い姿勢に！

体幹を鍛えると姿勢と呼吸が安定し集中力が高まるなどメリットがたくさん！

- ・学力の向上
- ・運動能力の向上
- ・バランス感覚の向上
- ・ケガの防止 など

低学年は遊びながら自然と体幹を鍛える内容。
高学年は遊び＋トレーニング要素を取り入れながら実施します！



姿勢の歪みによる不調

腰痛、肩こり、頭痛 など
身体の不調だけでなく、これらの痛みが原因で心の不調に繋がってしまうことも・・・！

背骨と骨盤の位置・歪みなど
数値化して評価する姿勢チェックを行い、改善方法やセルフケアなど簡単に行える運動を紹介！



不眠・睡眠障害による不調

- ・身体のだるさ
 - ・集中力低下
 - ・イライラ など
- 生活習慣病の発生リスクが高まるリスクも・・・！

心身共に健康に過ごすため、睡眠負債を解消し、寝つきがよくなる寝る前のストレッチや呼吸法を紹介！



自宅からオンラインでの参加可能

子どものための体幹トレーニング教室

期 間 10月～3月まで(全18回)
対 象 ①小学1～3年生
②小学4～6年生
時 間 ①18:15～18:55
②19:00～19:40
会 場 出雲健康公園クラブハウス
曜 日 月曜日
参加料 2,300円／1ヵ月あたり

姿勢改善教室

期 間 10月～12月まで(全9回)
対 象 一般
時 間 13:30～14:30
会 場 浜山体育館(カミアリーナ)
曜 日 金曜日
参加料 2,600円／1ヵ月あたり
※体験日に姿勢を数値化して評価するAI姿勢チェックを行います。

ぐっすり快眠♪身体メンテナンス教室

期 間 10月～3月まで(全18回)
対 象 中学生以上
時 間 20:10～20:50
会 場 出雲健康公園クラブハウス
※自宅からオンライン参加可
詳細は二次元バーコードから！
曜 日 水曜日
参加料 2,600円／1ヵ月あたり

無料体験日 10月20日(月)

無料体験日 10月10日(金)

無料体験日 10月15日(水)

各教室 **無料体験会** 開催！
参加者募集中！

各教室の詳細や無料体験のお申込みはコチラ→

チラシ裏面のワンコイン教室もご覧ください。



浜山公園の自然と満天の星空に癒される

①「星空ヨガ」



10/25(土)
18:30～19:30
浜山公園球技場

①②共通
参加料
500 円

【会場】 ①浜山公園球技場
【対象】 ①一般
【定員】 ①②ともに30名

②浜山公園補助競技場
②小学生以上

詳細・お申込み
はコチラ →→



園内図(会場)
はコチラ →→



浜山公園の自然に囲まれたなかで走る

②「初心者向けジョギング講習」



10/26(日)
9:30～11:00
浜山公園
補助競技場

主催 : 特定非営利活動法人出雲スポーツ振興 21(いずもスポーツクラブ 21/浜山スポーツ教室)
TEL : 出雲健康公園(出雲ドーム)会場 0853-25-1006 / 浜山公園会場 0853-53-4533