

2日 月曜朝の体を整える教室
 ～いきいき声だし命の体操～
 大きな声の発声や、自身の体に意識を向けて動かすことを通して、自身の体を良くしていく教室です。
 ●時間：10:00～11:15
 ●場所：A棟3階

8日 ZUMBA
 ～楽しく踊ってエクササイズ～
 ZUMBAとは、発祥の地、南コロンビアの「お祭り騒ぎ」の意味。楽しく踊ってエクササイズしましょう。
 ●時間：13:30～14:30
 ●場所：A棟3階

9日 筋トレ教室
 ～正しい知識で運動効果アップ～
 初心者の方を対象にダンベルや自重を利用した筋トレ方法等運動効果を高めるためのトレーニング法を学びます。
 ●時間：13:30～14:30
 ●場所：A棟3階

14日 ピラティス教室
 ～体を内側から鍛えるアンチエイジング～
 ピラティスを通して呼吸法や精神集中法を学び、女性はしなやかで健康的な体に、男性は体を内側から鍛えます。
 ●時間：14:00～15:00
 ●場所：A棟3階

21日 ヨガ教室
 ～精神集中力とリラクゼーション～
 呼吸法や精神集中法を学び、自分で行うマッサージなどを取り入れた初心者向けの教室です。
 ●時間：13:30～14:30
 ●場所：A棟3階

22日 子供体育教室
 ～遊びを通して運動名人？～
 室内で行う跳び箱、マット運動などのメニューを行います。
 ●時間：10:30～11:30
 ●場所：A棟3階

29日 レガッタ講習会
 春と秋の交流レガッタに出場するボート初心者者を主な対象にレガッタ（ボート競技）の講習を行います。
 申込期限 開催日の5日前まで
 8/29(日)→8/24(火)まで 事前予約
 1人500円 各部4クルー ●午前の部 9:30～11:30
 1クルー6名以上でお申込みください ●午後の部 13:00～15:00
 ※天候や河川の状態により中止する場合があります

28日 ボールエクササイズ
 ～ボールでエクササイズ！～
 ボールを使ったエクササイズを中心として、体幹力を高めるストレッチ等を指導します。
 ●時間：13:30～14:30
 ●場所：A棟3階

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
8月の休園日のお知らせ 8月は第4月曜日です						1
2 月曜朝の体を整える教室 マスク着用	3	4	5	6	7	8 山の日 ZUMBA マスク着用
9 振替休日 筋トレ教室 マスク着用	10	11	12	13	14 ピラティス教室 マスク着用	15
16	17	18	19	20	21 ヨガ教室 マスク着用	22 子ども体育教室 マスク着用
23 休園日	24	25	26	27	28 ボールエクササイズ マスク着用	29 レガッタ講習会 マスク着用
30	31	ノーマライゼーションの拠点を目指して！ 国営木曽三川公園 長良川サービスセンター 〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山1202-2 TEL: 0584-54-2075 FAX: 0584-54-5275				【7月・8月】のご利用時間 [電話・センター] 9:30～18:00 休園日：毎月第2月曜日(休日の場合は直後の平日) ※8月は第4月曜日 12月31日 1月1日