

アリナス主催教室で健康増進！病気に負けない体力づくり！！

□アクア体操



【基本情報】

- ・火曜日コース、金曜日コース
- ・各コース 13:30~14:20、14:30~15:20
- ・参加料 1,000円（各月3回分）
- ・定員 20名
- ・毎月10日から翌月の申し込みをフロントで受付（申し込み多数の場合は抽選）
- ※回数などが変わる場合があります

【運動効果など】

有酸素運動と水中での抵抗運動で体力・筋力の向上が図られ、バランスよく鍛えることができます。また、重力からの開放や水の心地良い感覚が味わえ、心身のリラクゼーション、リフレッシュ効果も期待できます。

【参加者の声】

- ・水中運動で生き生き！同年代より若いと感じられる！
- ・ひざ腰が良くなりました！
- ・あ～楽しくて、楽しくて！とにかく楽しくて！
- ・夜によく眠れるようになりました！



□バランスボールエクササイズ



【基本情報】

- ・木曜日コース 13:30~14:30
- ・金曜日コース 10:30~11:30
- ・参加料 1,000円（各月3回分）
- ・定員 20名
- ・毎月10日から翌月の申し込みをフロントで受付（申し込み多数の場合は抽選）
- ※回数などが変わる場合があります

【運動効果など】

バランスボールは座るだけで姿勢を良くする効果があります。さらにボールを使って様々な動きをすることで、筋力、体幹、柔軟性、バランス能力などを向上させることもできます。老若男女を問わず、レベルに合わせてできる優れたエクササイズです。

【参加者の声】

- ・ちょうど良い運動量で気軽に参加できる！
- ・体幹が強くなりました！
- ・楽しいから継続して参加しています！
- ・参加者みんなと楽しくできます！



□その他の主催教室

ミニテニス教室、ラージボール卓球教室、ヨガ教室、メタボ予防運動教室など

【問合せ】 能代山本スポーツリゾートセンターアリナス ☎54-9200

✉ 広域広報へのご意見やご要望をお寄せください。 Eメール:c-kouiki@shirakami.or.jp

発行編集

能代山本広域市町村圏組合事務局 総務企画課

能代市字海詠坂3番地2 能代山本広域交流センター内
☎ 0185-89-2316 FAX 0185-89-4280
<https://www.noshiroyamamotokouikiken.jp/>

能代山本のミニ統計

圏域人口	74,683人
【内訳】男	34,688人
女	39,995人
世帯数	35,298世帯
圏域面積	1,191.20km ²

(令和4年5月1日現在 住民基本台帳)