



2022年7月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	7 認知症予防 脳健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	8	(※1) 肩・腰・膝ほぐし体操 筋肉は、使わないと固くなり、関節の可動域を狭くし、身体を歪ませ、痛みへとつながります。
10	11	12 こじかチアーズ♪ 幼児から小6まで!! 見学・体験随時募集中です!(^_^)! 詳細は、嶋田 望未 まで TEL 080-1173-1477 cheerdance.n68@gmail.com	13 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	14 認知症予防 脳健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	15	「肩・腰・膝ほぐし体操」は、筋肉をほぐし緩めて、身体の改善を目指すクラスです。
17	18	低学年の部 : 16:20~17:05 高学年の部 : 17:05~17:50	20 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	21 認知症予防 脳健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	22	23
31 スポーツ鬼ごっこ 9:00~10:30 はまなす公園 (詳細下記)	26	27 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	28 認知症予防 脳健康教室・サロン こじかチアーズ お休みです	29	30	

「スポーツ鬼ごっこ」の参加方法♪

- 場 所 はまなす公園 多目的広場
- 時 間 8:30受付 9:00~10:30
- 費 用 参加費 500円
- 参加対象 未就学児~小学6年生。

参加QRコード

スポーツ鬼ごっこ



◎事前申し込みをおねがいします。

マスクを着用して集合!!

飲料は多めに、また、タオルをお持ちください!!

帽子も忘れずに!

※7月は、31日(日)の開催予定です。

今年の夏は、特に暑さが厳しそうなので、普段より1時間

繰り上げての開催といたします。

暑さに十分気を付けて、準備しての参加をお願い致します。

ポディー・インパクト、肩・腰・膝ほぐし体操

～アスリートが教える

エステティックトレーニング～

12回券購入者特典:

- ・個別食事指導
- ・トレーナーからの情報配信

持ち物 : 飲料、ヨガマット(レンタルあり)、

「ポディー」、「ほぐし」
どちらも 汗拭きタオル、
温泉タオル(汚れてもよいもの。床上で使用のため。)

※1 素足で行います。

※2 ペンギン会員様特別料金は2000円/回(75分)

(12回コース特別価格 18000円/12回

⇒¥2000×9回+3回無料、有効期間4か月)

お申し込みは、下記のURL または QRコードからお願いします。

<https://reserva.be/fpnw2021>



ポディー・インパクト & 肩・腰・膝ほぐし体操 講師プロフィール

松丸浩巳 筑波大学 体育専門学群 卒
ロングトライアスロン日本選手権 優勝 アドベンチャーレース世界選手権出場
その他、トレイルランニング、アルペンスキー、クロスカントリースキーなど
公立中学校保健体育指導4年、トライアスロン選手育成・筋トレ指導12年

問合せ

NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8596-7538

<https://www.first-penguin-net.com>



ファーストペンギン
ネットワーク



協賛・協力

認定こども園こじか/KUMON荒野台教室・平井教室/PSIスポーツウェア/KUMON学習療法センター/
リカーアンドフーズひしや/Fuda hair omuni salon//内野鍼灸整骨院/こじかチアーズ

助成金：脳健康サロン活動は一部『赤い羽根共同募金の助成』をいただいています。