

青竹ふみ&脳トレ教室

～心も体も元気になり笑顔の絶えない老若男女

みんなが楽しめるエクササイズです！～

★足裏と脳に同時に「ダブル」に刺激を与え、短時間でたくさんの効果を得られる欲張りなプログラム

★日本人におなじみの「青竹」で左右違う動きに反応することで「刺激」をいれます

★冷え性やむくみの改善、疲労回復、デトックス効果、自律神経調整、脳の活性化、

軽度認知症改善などの効果があるといわれています！

開催日（火曜日）：9月5日・12日・26日 / 10月3日・17日・24日・31日

時 間：13時30分～14時30分

場 所：土佐市民体育館2階

参加費：2,000円（全7回）

指導者：橋田 奈津（Wの刺激～脳と足裏～マスターインストラクター）

持ち物：靴下、水分、動きやすい恰好

太極舞

太極舞は、中国の伝統武術や太極拳などをベースに情緒

あふれる音楽に合わせて舞う簡単な健康体操です。

- ・ 下半身やバランス感覚が強化→転倒予防に！
- ・ 膝や腰の負担がないので運動経験のない方でも楽しめます！

開催日時：毎週水曜日 13時30分～14時30分

場 所：土佐市民体育館2階

サークル費：1,500円/月 会費：500円/月

（入会金、保険料が別途かかります）

指 導 者：安岡 知洋（健康運動指導士・フィットネスインストラクター）

持 ち 物：体育館シューズ、水分、動きやすい恰好

主催・申込先：NPO 法人総合クラブとさ

電話：088-852-4162（土佐市民体育館内）

住所：土佐市高岡町甲 2165-1

お申し込みは
総合クラブとさまで
お電話ください！



パーソナルピラティス

少人数だから指導が分かりやすい！

ピラティスをすると心も身体もスッキリします♪

首・肩のこり、腰痛、身体が硬いなどの様々なお悩みをサポートします！

定員3名！

開催日：毎週木曜日

時間：19時30分～20時30分

場所：土佐市民体育館 会議室

参加費：8,000円/月

定員：3名（先着順とさせていただきます）

指導者：沼 琳花（理学療法士・ピラティスインストラクター）

持ち物：ヨガマット（貸出有）、水分、動きやすい恰好



加筋体操

開催日時：毎週木曜日 11時～12時

場所：9月→つなで1階多目的室

10月以降→土佐市民体育館2階

サークル費：1,500円/月 会費：500円/月

（入会金、保険料が別途かかります）

指導者：松岡 大介（AFAA 公認インストラクター）

持ち物：体育館シューズ、水分、動きやすい恰好

加筋体操は前半椅子に座って体操を行います。後半はヨガマットでストレッチ！身体を動かす事が苦手な方もゆっくり筋肉を伸ばしながら気持ちよく体操しましょう★



加筋体操とZUMBA®は一度無料体験ができます！ぜひお試しください♪

お問合せは総合クラブとさまでお電話

(088-852-4162) ください！



ZUMBA®

ZUMBA（ズンバ）は「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンス系エクササイズ！楽しみながら汗を流し脂肪を燃焼しよう！

開催日時：毎週金曜日 19時30分～20時30分

場所：土佐市民体育館 2階

サークル費：2,000円/月 会費：500円/月

（入会金、保険料が別途かかります）

指導者：三宮 幸子（AFAA 公認インストラクター）

総合クラブとさでは、

大人から子どもまで多世代の方が自分に合った運動に出会えるよう、今回ご紹介した教室・サークル以外にも様々なプログラムを用意しています。詳しくはホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。<http://www.clubtosa.or.jp> 総合クラブとさで検索してね！