

ラピカと一緒に
運動しませんか



夏のワンコインレッスン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお支払い下さい。

フラダンス🌙

癒しの効果もあるフラの曲に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。

日程/7月2・9・30 8月6・20 9月3・10

場所/文化ホール 時間/13:30-14:30

講師/滝沢清佳 定員/50名

※このレッスンは女性限定となります



タヒチアンダンス🌸

7月5日は無料体験レッスン

「楽しく踊ることによって体の調子も良くなった」とのお声もありました。シェイプアップ効果もあり、年齢関係なく参加できます。

日程/7月5・12 8月9・30 9月13・20

場所/文化ホール 時間/13:30-14:30

講師/滝沢清佳 定員/50名

※このレッスンは女性限定となります ※赤字の日程は第1・2学習室



ママヨガ🌊

頑張るママの心と体に寄り添う、子連れOKのママヨガ。肩こりや腰痛様々な身体の不調改善、産後の体の歪みを整えて心までスッキリしましょう。

日程/7月11・25 8月29 9月5・19

場所/学習室1-2

時間/10:00-11:00

講師/吉元香織 定員/10名

※お子様と一緒にの参加になります。



踏み台(ステップ)運動★🌊

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。運動が苦手な方、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!

日程/7月4・11・25 8月1・8・22・29 9月5・12・19

場所/文化ホール 時間/10:00-11:00

講師/星野裕美 定員/30名



全10回
申込の場合 **3,500円**で受講できます **6/15(金)より
申込開始**

※ステップ台が30台のため定員に達しましたらワンコイン受講はできませんのでご了承ください。※詳しくはスタッフまでお問合せください。

ZUMBA ズンバ®★★★★🌊

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めての方でも楽しめます!

日程/7月7・21・28 8月4・18 9月1・8・22・29

場所/文化ホール

時間/20:00-21:00

講師/SATO&TAKA

定員/50名



春の水中歩行ヘルシー食事会でのレシピ紹介

豆腐もちもち磯辺焼き (1人前229kcal)

材料 4人分(g)

- 豆腐 600
- 焼きのり 160
- 長ねぎ 80
- ★卵 32
- ★片栗粉 20
- ★小麦粉 24
- ★めんつゆ 8
- ★砂糖 4
- ★ごま油 8
- 〈付け合わせ〉
- レタス 適宜
- トマト 適宜

- 1 水切りした豆腐に★の材料を入れて、泡立て器でよく練る。
- 2 みじん切りにしたねぎを①に入れ、さらに混ぜる。
- 3 フライパンに油をひき、切ったのりを並べ、スプーンなどで②をのせる。
- 4 ふたをして、中火で3分ほど焼き、フライ返しで返す。
- 5 焼き色がついて、器に盛ったら出来上がり。



小松菜の塩昆布和え (1人前48kcal)

材料 4人分(g)

- 小松菜 1
- 干しえび 6
- プロセスチーズ 40
- 塩昆布 6

- 1 チーズを1cm角に切る。小松菜はゆでて3cm長さに切り、しっかりと水気をしぼる。
- 2 ボウルに材料すべてを入れ、混ぜて出来上がり。



InBody 無料測定会

トレーニングルーム利用者

無料測定会

場所 トレーニングルーム

新しく導入された、高精度の体成分解析装置インボディで測定してみませんか?

★ 筋肉量のバランスや、より正確な体脂肪率を測定できます!

★ 継続して測定することで体の変化が把握しやすくなり、日々のトレーニングのモチベーションアップ!

※測定後にデータをプリントしてお渡しいたします。

6月のスケジュール

| | | |
|----|------------|--------|
| 火曜 | 5・12・19・26 | 14:00~ |
| 木曜 | 7・14・21・28 | 19:00~ |
| 日曜 | 10・17・24 | 18:30~ |

事前予約制:各回5名まで

お問い合わせ
刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
TEL.0257-20-3100

