

# インストラクター派遣メニュー

市では、地区やPTA、各種団体等で取り組みたい運動等があればインストラクターを派遣します。お気軽にご相談ください。

## 10分~30分コース

●**骨盤体操** 身体のゆがみを整えます



●**ストレッチポール**

動きやすい身体を目指します



●**ラジオ体操**



●**レクリエーション**

## 10分~1時間コース

●**ストレッチ** 椅子に座っても出来ます



●**ボール体操**

身近なもので  
簡単筋トレ



●**親子で楽しく  
身体あそび**

布あそびや  
わらべうたあそび

## 30分~1時間コース

●**ヨガ** 親子ヨーガや  
マタニティーヨーガもあります



●**フィットネス  
フラ**



●**ベリーダンス  
フィットネス**



●**ポールウォーキング**

全身を使って歩きます

◎**問合せ先**◎

指宿市役所 健康・協働のまちづくり課(なのhana館内)

電話:23-1003 FAX:23-1004