

# 婦恋フィットネス オータムフェスタ プログラム概要

【屋内プログラム】 一人じゃなかなか始められない運動/スポーツも皆と一緒に「楽しめる！」「やる気になる！」「続けられる！」すべてのプログラムは初心者でも参加いただけますのでこの機会にまずは色々体験してみよう！

プログラム名	時間	カロリー	強度	対象者	プログラム内容
Group Centergy30	30	100	★★	10歳以上	明るく軽快な音楽に合わせヨガとピラティスの動きを取り入れることにより、柔軟性向上・ストレス解消・心身共に活力を取り戻す事を目的としたプログラム
Group Fight30	30	180	★★★	10歳以上	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ・空手など様々な格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行い脂肪燃焼・体力向上を図るプログラム
クラシックバレエ	60	—	★★	3歳～参加可	クラシックバレエを3歳のお子様～ご年配の方まで幅広く楽しみながら参加することが出来ます。
フラダンス	60	—	★	小学生以上	「ハワイ」の音楽に合わせて、ハワイの伝統的なハワイアンフラダンスを楽しむことが出来るプログラム
フラメンコ	60	—	★★	小学生以上	フラメンコの陽気な音楽を楽しみながらステップを行い、心身共に健康になるプログラム
空手	30	—	★★	小学生以上	基本稽古の動きをベースとして無駄な力を抜きバランス良いブレない体幹を作ります。日常生活の動きに体軸を整え無駄のない身体を作りましょう。
キックボクシング	30	—	★★	小学生以上	シャドーボクシング・ミット打ちを行います。普段使われていない全身の筋肉を刺激し脂肪燃焼・ダイエットにも効果的、またミット打ちはストレス発散にも効果的です。
卓球	60	—	★★	小学生以上	広い体育館内で卓球を楽しめます。ラケットの持ち方やサーブの打ち方、スピンのかけ方など基本動作も教わりながらお友達や家族で楽しくプレー出来ます。
バスケットボール 3×3	60	—	★★	小学生以上	バスケットの基本動作のドリブル・パス・レイアップシュート・ジャンプシュートを練習して、後半は3対3のゲームを楽しめます。
脳活エクササイズ	40	—	★	小学生以上	簡単なエクササイズによる脳・神経系のコンディショニング。からだ本来が持つ機能を回復させ健康に導くプログラムです。
伝統的インドヨガ	40	—	★★	小学生以上	呼吸法、太陽礼拝から始まり、頭立ち等12の決まったポーズを毎回行う、シヴァナンダヨガです。
健康ヨガ	40	—	★	小学生以上	自分の身体を内側から観察しながら、呼吸に合わせてゆっくりと丁寧に無理のない範囲でポーズを行います。
骨盤底筋エクササイズ【ピフィラティスTM】	40	—	★	女性限定	アメリカの婦人泌尿器科医が開発した【ピフィラティス™】というメソッドで骨盤底筋群を鍛えます。年齢と共に衰えやすい骨盤底筋トラブルの予防改善に効果的です。
フローヨガ	40	—	★	小学生以上	呼吸と共に、流れるようにヨガのポーズを行います。筋力向上や脂肪燃焼に効果的です。
男のガチトレダイエット	30	150	★★	男性限定	全身の筋力トレーニングと有酸素トレーニングを交互に行い脂肪燃焼を促します。お子様と一緒に参加いただくことも可能ですので親子で楽しみながら参加出来ます
体成分/体力測定会	—	149	★	9歳以上	専用機械で筋肉量・脂肪量・血管年齢等を測定しカウンセリングを受講出来ます。また体力測定の種目にて現在の基礎体力年齢を測定することが出来ます。
メディカルチェックゴルフ	5	—	★	18歳以上	「ゴルフをする度に腰が。」「スイングを直したいが思うように出来ない」様々な悩みの原因は身体の問題かも?!スコアアップを目指す為に身体を調べてみませんか？
宝釣り	—	—	—	誰でもOK	各プログラムでもらえるスタンプ数に応じた宝釣りにチャレンジ！外れなし！中にも豪華賞品も！？スタンプを沢山集めてチャレンジしよう！

【屋外プログラム】 スポーツを楽しんだり、ゲーム感覚で遊んだり、運動を通じて各機能を高めたり。大人も子供も一緒にプログラムに参加いただけます♪

プログラム名	時間	カロリー	強度	対象者	プログラム内容
モルック	60	—	★	誰でも参加可	モルック（20cmぐらいの木製の棒）で12本の1～12の番号が書かれているピンを倒し得点を競ったり、邪魔をしたりシンプルなルールで誰もが出来るようなスポーツです。
キックターゲット	—	—	★	誰でも参加可	サッカーゴールに見立てたターゲットの的をボールを蹴って射貫くゲーム。ゲーム感覚で気軽に誰でも楽しむことが出来ます。
ストラックアウト	—	—	★	誰でも参加可	野球のストライクゾーンに見立てたターゲットの的を射貫くゲーム。ゲーム感覚で気軽に誰でも楽しむことが出来ます。
ターゲットバードゴルフ	60	—	★	誰でも参加可	ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフクラブで打ち、ホールには上部がかさを逆さにした形のアドバンテージホールへの打数の少なさを競うプログラム
ヴァーチャルトレッキング	5	—	★★	誰でも参加可	スクリーンに投影されている走っている目線の映像を見ながら、その場で歩く万歩計歩数を図る山登り疑似体験イベントです。
ゲートくぐり、輪投げ、玉入れ、綱引き	90	—	★★	誰でも参加可	婦恋村文化祭でお馴染みの各種目をゲーム感覚で楽しむことができます。記録に応じてスタンプをゲットしよう！
ゲートボール	60	—	★	誰でも参加可	ボールを木製の槌(つち)で打ち3個のゲートを通させ、中央のゴールボールに当てて上がりとなるスポーツ。ゲームに参加しなくてもちょっと打ってみるでも参加可
グランドゴルフ	60	—	★	誰でも参加可	専用の木製クラブでボールを打ち支柱の輪に入れるまでの打数を競うスポーツ。誰でも気軽に楽しみながらゴルフを体験することができます。

※対象者は目安となる年齢層です。対象年齢外のご参加に関しては婦恋村役場未来創造課、担当大八木までお問合せください。

※皆様に安全に楽しくイベントにご参加いただくため、イベントは各プログラム担当者の指示に従っていただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

※各プログラムの内容は、参加年齢、参加人数、天候に応じて変更する場合がございます。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況に応じて、プログラムを担当団体及び担当者は変更になる場合がございます。

※雨天の際、屋外プログラムにおいては会場を体育館に変更して開催いたします。