

# 第41回大田区民スポーツまつり

## エクササイズ3種盛！

# 令和6年10月14日(祝)

### 嶺町文化センター 体育室

大田区田園調布本町7-1

東急池上線「雪が谷大塚」下車徒歩7分  
東急多摩川線「沼部」下車徒歩10分

どなたでも気軽に  
参加できる  
プログラムです！

参加費無料  
皆様のご参加を  
お待ちしております！

### 田グリ開催プログラム

#### 10:00～ Jポップ体操 講師：倉方てる美

マツケンサンバなど、おなじみのナンバーに合わせて、ノリノリで体を動かします

<持ち物>  
運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル



#### 12:00～ ヨガ&ピラティス 講師：佐藤ゆみ

前半は身体を伸ばして緩ませ、後半はピラティスでお腹周り中心に引き締めていきます！

2つの良いところ取りです！

<持ち物>  
運動しやすい服装・ヨガマット又はバスタオルなど、飲み物、タオル



#### 11:00～ 歌って喉トレ 講師：齊藤早苗

演歌から昭和歌謡まで、懐かしいメロディーに合わせて、楽しく歌って口周りの筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしましょう！



※当日は体力測定や健康相談、高精度体成分分析器（インボディ）による体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量等の測定も実施しています！