

# 元気ぷらざ 2026年度 夏季 運動教室 【R8.7/1(水)～8/28(金)】

## ● 教室スケジュール

	火	水	木	金				
9:00								
10:00		② じっくりピラティス 9:30～10:30	⑤ 骨盤エクササイズ 9:00～10:00	⑥ のびやかピラティス 9:30～10:30				
11:00			⑦ 爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10					
12:00		③ 太極拳24式 11:00～12:00		⑧ ヨガ&ルーシーダットン 10:45～11:45				
13:30								
14:00			⑨ らくらくエクササイズ 13:30～14:30	⑪ ゆったり健康体操 14:00～15:00				
15:00	① 元気アップストレッチ 14:45～15:45		⑩ らくらくエクササイズ スーパー 15:00～16:00	⑫ ととのうストレッチ 15:15～16:15				
16:00								
18:00		④ 太極拳24式・ナイト 18:00～19:00						
19:00	全 7回 / 6,300円		全 9回 / 8,100円・7,200円		全 9回 / 8,100円			
	7/7(火)	8/4(火)	7/1(水)	8/5(水) ※	7/2(木)	8/6(木) ※	7/3(金)	8/7(金)
	7/14(火)	8/18(火)	7/8(水)	8/12(水)	7/9(木)	8/13(木)	7/10(金)	8/14(金)
	7/21(火)	8/25(火)	7/15(水)	8/19(水)	7/16(木)	8/20(木)	7/17(金)	8/21(金)
	7/28(火)		7/22(水)	8/26(水)	7/23(木)	8/27(木)	7/24(金)	8/28(金)
			7/29(水)		7/30(木)		7/31(金)	

60歳以上の方 シニア向け

18歳以上の方 コンディショニング系

18歳以上の方 ボディバランス系

18歳以上の方 フィットネス系

## ● コース内容

### シニア向け (対象：60歳以上の方)

体操やストレッチを中心に、無理のない範囲での全身運動。

日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
火	① 元気アップストレッチ ※8/11 お休み	14:45～15:45	『動ける体の維持』を目標に、ストレッチや筋トレなどを行います。	15名	全 7回	6,300円
木	⑨ らくらくエクササイズ	13:30～14:30	筋トレ・体操・ストレッチなどを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。	15名	全 9回	8,100円
金	⑪ ゆったり健康体操	14:00～15:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	15名	全 9回	8,100円

### コンディショニング系 (対象：18歳以上の方)

正しい生活習慣を送るために、身体の機能や心を整える。

日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
水	④ 太極拳24式・ナイト	18:00～19:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得します。夜に行うことで、リフレッシュ効果も得られます！	15名	全 9回	8,100円
木	⑥ のびやかピラティス ※8/6 お休み	9:30～10:30	頑張る体を優しくリセット。呼吸に合わせて関節をほぐし、心も体もしなやかに整えます。	15名	全 8回	7,200円
木	⑧ ヨガ&ルーシーダットン ※8/6 お休み	10:45～11:45	独特な呼吸法で体の歪みを整え、心と体のメンテナンスを行います。	15名	全 8回	7,200円
金	⑫ ととのうストレッチ	15:15～16:15	ストレッチポールを利用し、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭も整えます。1週間の疲れを取り、リセットします。(青竹も使用します)	15名	全 9回	8,100円

### ボディバランス系 (対象：18歳以上の方)

体幹を鍛え、バランスを養う。初めての方でも安心受講。

日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
水	② じっくりピラティス ※8/5 お休み	9:30～10:30	ひとつひとつのポーズを丁寧に深め、内側から元気を育みます。芯から整い疲れにくい動ける体へ。	15名	全 8回	7,200円
水	③ 太極拳24式	11:00～12:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得していきます。	17名	全 9回	8,100円
木	⑤ 骨盤エクササイズ	9:00～10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻し、美しいボディバランスを作ります。	25名	全 9回	9,000円
木	⑩ らくらくエクササイズ スーパー	15:00～16:00	筋力アップ・強化をメインに、ストレッチや体操など複合的な運動を行います。	15名	全 9回	8,100円

### フィットネス系 (対象：18歳以上の方)

有酸素運動とチューブトレーニングの融合。運動に慣れている方。

日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
木	⑦ 爽快！リズムトレーニング	10:10～11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋トレで、脂肪燃焼を促します。	25名	全 9回	9,000円

## ● 応募方法 (往復はがき か Web申込み)

### ○ 往復ハガキ申込みの方

・一次募集【受講者が北区在住・在勤・在学の方が申込み対象】

**2026年 6月 16日(火) 必着** ※消印は無効！ご注意ください！

期日がギリギリの場合は、受付窓口に直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

**6月15日(月)・16日(火)は 全館休館日です！**

●【往信】 側は元気ぷらざの住所と宛名を書き、右側は空欄のままです。

●【返信】 側にご自身の住所と氏名を書き、右記の内容を記載してください。

※ 申し込み締め切り後、当落を返信ハガキでお知らせします。

- ① 希望教室名・曜日・時間
  - ② 郵便番号・住所
  - ③ 氏名(ふりがな)
  - ④ 年齢・性別
  - ⑤ 電話番号(つながりやすい番号で)
- ※ご住所が他区で、北区在勤・在学の方は 勤務先・学校名も明記



### ○ Web申込みの方

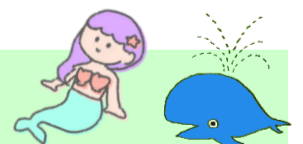
・一次募集【受講者が北区在住・在勤・在学の方】

Web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込み、フォームからお申込み下さい。

お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。

**2026年 6月 16日(火) 申し込み締め切り**

<https://forms.gle/gmSjaWdDXs6vDbHQ8>



東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 東京都北区志茂1-2-22 ☎ 03-5249-2214