

# 2021年度 第2期

# 元気ぷらざ 健康運動教室

## 開催日程カレンダー

● 緑色のところが開催日です【月→6回/水→13回/木・金→14回】

9月							10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
26	27	28	29	30			31																				

## 一次募集は終了しました。二次募集を行います！

### 2021年度 2期 健康運動教室 定員残数表

### 【募集方法】

二次募集：8月30日(月) 9:00～

教室名	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ゆったり健康体操健康	月	10:30～11:30	1									
カラダ・リフレッシュ体操	月	13:30～14:30	二次募集なし									
元気アップストレッチ	月	14:45～15:45	二次募集なし									
ピラティス&ストレッチ	水	9:30～10:30	1	2	3	4	5	6				
太極拳24式	水	11:00～12:00	1	2	3	4	5	6				
ヨガ&ルーシーダットン①	水	19:00～20:00	1	2	3	4	5	6	7			
骨盤エクササイズ	木	9:00～10:00	1	2	3	4	5					
爽快!リズムトレーニング	木	10:10～11:10	二次募集なし									
ヨガ&ルーシーダットン②	木	11:00～12:00	1	2								
らくらくエクササイズ①	木	14:00～15:00	二次募集なし									
らくらくエクササイズ②	木	11:00～12:00	二次募集なし									
ストレッチandトレーニング	金	13:30～14:30	1	2	3	4	5	6	7	8		

● 二次募集【北区内・区外の方も対象】

**2021年 8月 30日(月) 9:00～受付開始**

※ 8:45～整理券を配布します。

左記の定員に達していない教室の募集を8/30(月)より受付窓口にて随時募集致します。  
(定員に達している場合もあり)

- ※ 往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。
- ※ 二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)
- ※ 受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方がお申込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

## 元気ぷらざ 健康運動教室 内容

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
月	60歳以上の方	10月4日、18日、25日 11月1日、15日、29日 月曜日 全6回	10:30～11:30	体の痛み予防や改善を目的とした運動を行います。	各10名	各4,200円
			13:30～14:30	ストレッチや簡単なエクササイズで体の機能を向上させます。		
			14:45～15:45	動ける身体の維持を目標に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。		
水	18歳以上の方	9月8日～12月15日 (11月3日を除く) 毎週水曜日 全13回	9:30～10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、ケガをしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各11,700円
			11:00～12:00	身体バランスの強化や健康維持を目的とし、24の動きを順に習得していきます。		
			19:00～20:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
木	18歳以上の方	9月9日～12月16日 (9月23日を除く) 毎週木曜日 全14回	9:00～10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、美しいボディバランスを作ります。	各10名	各14,000円
			10:10～11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋トレで、脂肪の燃焼を促します。 <b>※運動靴・チューブが必要</b>		
			11:00～12:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
			13:30～14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、しっかり動き、肩こりや腰痛を予防します。		
15:00～16:00	ストレッチや自分の体重を利用したトレーニングで姿勢改善や代謝アップを目指します。	10名	各12,600円 (8,400円)			
金	18歳以上の方	9月10日～12月10日 毎週金曜日 全14回	13:30～14:30	ストレッチや自分の体重を利用したトレーニングで姿勢改善や代謝アップを目指します。	10名	12,600円

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

