元気ぷらざ　2025年度 3期 運動教室 【11/4(火) ～ R8.1/16(金)】

● 教室 スケジュール

※ 12/30･12/31･1/1･1/2 はお休み です

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
火							【シニア向け】① 元気アップストレッチ 14:45～15:45					
水		② やさしいピラティス 9:30～10:30	③ 太極拳24式 11:00～12:00						【こども向け】④ チアダンス 17:00～18:00			
木	⑤ 骨盤エクササイズ 9:00～10:00	⑥ 爽快！リズムトレーニング 10:10～11:10	⑦ ヨガ＆ルーシーダットン 10:45～11:45			【シニア向け】⑧ らくらくエクササイズ 13:30～14:30	⑨ らくらくエクササイズスーパー 15:00～16:00					
金						【シニア向け】⑩ ゆったり健康体操 14:00～15:00	⑪ ととのうストレッチ 15:15～16:15					

60歳以上の方が対象　　18歳以上の方が対象　　小学生の方が対象

● 教室 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。

火	① 元気アップストレッチ ※ 12/23 はお休み	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。	各 15名	全 9回	8,100円	11/4(火) ～ 1/13(火)
木	⑧ らくらくエクササイズ ※ 12/25 はお休み	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。		全 9回	8,100円	11/6(木) ～ 1/15(木)
金	⑩ ゆったり健康体操 ※ 12/26 はお休み	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。		全 9回	8,100円	11/7(金) ～ 1/16(金)

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。

水	② やさしい ピラティス ※ 12/24 はお休み	9:30 ～ 10:30	インナーマッスルや体幹を鍛え、姿勢を整え、代謝を上げる体づくりを目指します。	15名	全 9回	8,100円	11/5(水) ～ 1/14(水)
	③ 太極拳 24式 ※ 12/24 はお休み	11:00 ～ 12:00	体のバランス強化や健康維持を目指します。24の動きを順番に習得していきます。	17名	全 9回	8,100円	
	④ チアダンス （小学生対象） ※ 1月は教室なし	17:00 ～ 18:00	チアダンスの基礎から学び、ポンポンを持ちながら、楽しくチアダンスを行います。初めての方も参加できます。	15名	全 8回	8,000円	11/5(水) ～ 12/24(水)
木	⑤ 骨盤エクササイズ ※ 12/11 はお休み	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	11/6(木) ～ 1/15(木)
	⑦ ヨガ＆ルーシーダットン ※ 12/25 はお休み	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 9回	8,100円	
	⑨ らくらくエクササイズ スーパー ※ 12/25はお休み	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	
金	⑪ ととのう ストレッチ ※ 12/26 はお休み	15:15 ～ 16:15	ストレッチポールを利用して、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭を整えます。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	11/7(金) ～ 1/16(金)

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。

木	⑥ 爽快！リズムトレーニング ※ 12/11 はお休み	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	11/6(木) ～ 1/15(木)

※　参加人数が少ない場合には、教室の開催自体が中止となる場合があります。

※『① 元気アップストレッチ 』の教室は、チューブが 必要です。(**チューブは受付にて販売がございます**)
※『③ 太極拳24式』『④ チアダンス』**以外** の教室は、ヨガマット が 必要です。
※『⑤ 骨盤エクササイズ』の教室は、長めのタオルが必要です。ご用意ください。
※『⑥ 爽快！リズムトレーニング』の教室は、運動靴 と チューブ が必要です。(**チューブは受付にて販売がございます**)
※『⑩ ゆったり健康体操 』の教室は、チューブが 必要です。(**チューブは受付にて販売がございます**)

● 応募方法（往復ハガキ か Web の申込み）

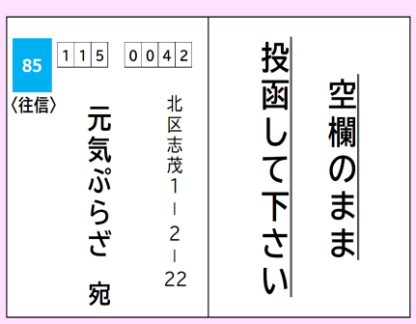
● 往復ハガキ申込みの方

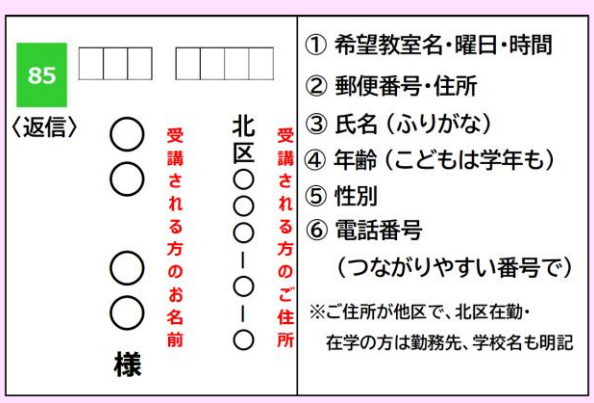
・一次募集【受講者 が北区在住・在勤・在学の方が申込み対象】

2025年 10月 16日(木) 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。

【往復ハガキでご応募ください】





お申込み後、当落の結果を返信ハガキでお知らせします。

● 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コードを読み込んでください。
お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。

2025年10月 16日 (木) 申込み締切り

Facebook　HP　X

〒115-0042　北区志茂1-2-22　北区立 元気ぷらざ　☎ 03-5249-2214　https://genkiplaza.tokyo.jp