



2022年度 夏期 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→全6回 / 水・金→全9回 / 木→全8回】

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

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	7/4.25 8/1.8.15.29 全6回	10:30~11:30	体の痛みの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
ゆったり健康体操			13:30~14:30	ストレッチやエクササイズで体の機能を向上させます。		
カラダリフレッシュ体操			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。		
水	18歳以上の方	7/6~8/31 全9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8,100円
ピラティス&ストレッチ			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。		
太極拳24式			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	7/7~9/1 (8/11を除く) 全8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20名	各8,000円
背盤エクササイズ			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。 ※運動靴・チューンが必要		
爽快! リズムトレーニング			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。	10名	7,200円
ヨガ&ルーシーダットン②			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。	各12名	各7,200円 (4,800円)
金	18歳以上の方	7/8~9/2 全9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	8,100円
自重で簡単! ストレッチand トレーニング			15:00~16:00			

※ 太極拳以外の教室はヨガマットが必要です!

【応募方法】

● 一次募集【北区在住・在勤・在学の方が対象】

『126円の往復ハガキ』でご応募ください!

2022年6月12日(日) 必着

63
(往復) 1150042
↑ 63
〒115-0042
北区志茂1-2-22
宛
元気ぷらざ
〒115-0042
北区志茂1-2-22

63
(返信) 〇〇〇〇〇〇〇〇
↑ 63
〒115-0042
北区志茂1-2-22
様
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 (こどもは学年も)
⑤ 性別
⑥ 電話番号 (つながりやすい番号)
※ 北区在住・在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記

- ※ 応募者多数の場合は、抽選となります。
- ※ 記入の不備がある場合は、無効(落選)となりますのでお気を付け下さい。
- ※ 申し込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟やご家族の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)
- ※ 必着日よりしばらくたっても返信がない場合はご連絡ください。

● 二次募集【北区内・区外の方も対象】

2022年6月22日(水) 9:00~受付開始

定員に達していない教室の募集を上記より受付窓口にて随時募集致します。

8:45より順番に整理券を配布いたします。

(定員に達している場合は二次募集は行いません)

- ※ 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。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



その他、ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認ください。 HP Facebook Twitter

新型コロナウイルス感染防止の観点から、教室を中止することもありますので あらかじめご了承ください。