

# 2020年度 第1期

# 健康運動教室

## 開催日程カレンダー

緑色の所が開催日です

### 10月

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

### 11月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### 12月

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

## 一次募集は終了しました。

### 2020年度 1期 健康運動教室 定員残数表

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

### ●二次募集【北区内・区外の方も 対象】

2020年10月19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  
10/19(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para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26日 11月2日、30日 12月7日、21日 毎週月曜日 全5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3,300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	10月28日～12月16日 毎週水曜日 全8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。	10名	7,200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。	10名	6,300円	
			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。	10名	7,200円	
木	18歳以上の方	10月29日～12月17日 毎週木曜日 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10名	8,000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。			
			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。			7,200円
			14:00～15:00	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。			10名

※ 応募者数が定員を上回った場合は、抽選となります。予めご了承ください。

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。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>