

● 2022年度 2期 健康運動教室 ●

開催日程カレンダー

● 色のところが教室です。(月→全9回 / 水・木・金 →全7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							1			1	2	3	4	5					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
							30	31																			

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	全9回	9/5 10/3.17.24.31 11/14.28 12/5.19	10:30~11:30 13:30~14:30 14:45~15:45	各10名	各6,300円
ゆつたり健康体操 カラダ・リフレッシュ体操 元気アップストレッチ						
水			18歳以上の方	全7回 (10/12を除く)		
ピラティス&ストレッチ 太極拳24式 ヨガ&ルーシーダットン①						
木	18歳以上の方	全7回 (10/13を除く)			9/8~10/27 (10/13を除く)	9:00~10:00 10:10~11:10 11:00~12:00 13:30~14:30 15:00~16:00
骨盤エクササイズ 爽快!リズムトレーニング ヨガ&ルーシーダットン②						
★らくらくエクササイズ① (高齢者優遇制度あり) ★らくらくエクササイズ② (高齢者優遇制度あり)						
金			18歳以上	中止	~	10名
自重で簡単!ストレッチandトレーニング						

金曜日『自重で簡単!ストレッチandトレーニング』は中止となりました。申し訳ございません。

※ 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8月16日(火) 必着

63 (往信) ↑ 63 宛	1150042 北区志茂1-2-22 宛	投函 郵便局
63 (返信) ↑ 63 様	希望教室名・曜日・時間 郵便番号・住所 氏名(ふりがな) 年齢(こどもは学年も) 性別 電話番号(つながりやすい番号で) ※北区在住・在学の方は勤務先、学校名も明記	北区 〇〇〇〇〇〇〇〇〇

- ※ 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8月26日(金) 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ございますので あらかじめご了承ください。