

二次募集を行います！

【教室 スケジュール】

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

60歳以上の方が対象
18歳以上の方が対象
小1～小6の方が対象

こども向け (小1～小6)

水	⑦ チアダンス 1	17:00～18:00	小学1年生～ 小学3年生
	⑧ チアダンス 2	開催中止	小学4年生～ 小学6年生
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。振り付けをし、最終回に発表をします。 ※ 運動できる靴でお越しください。 ※ ポンポンをご用意ください。 (受付にて販売や有料レンタルあります。)			
⑦ あと6名		全10回	9/18(水)～11/27(水)
⑧ 開催中止		各 10,000円	※ 10/16を除く

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。

月	① ゆったり健康体操 1	10:00～11:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	あと 5名	全 6回	各 4,200円	9/7.21.28 11/18 12/2.9 ※10/14・ 11/4.11.25 を除く
	② 青竹体操 プラス	11:15～12:15	青竹やボールを使用した運動を行います。足裏から健康に！！	多数空きあり			
	③ カラダ・リフレッシュ体操	13:30～14:30	椅子に座ったままのエクササイズやストレッチを行います。体の機能向上を目指します。	あと 7名			
	④ 元気アップストレッチ	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。	あと 7名			
木	⑬ らくらくエクササイズ ※10/17除く	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。	募集なし	全 10回	7,000円	9/19(木)～ 11/28(木)
金	⑮ ゆったり健康体操 2	13:30～14:30	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	多数空きあり	全 10回	7,000円	9/20(金)～ 11/22(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	⑤ やさしいピラティス	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。	あと 6名	全10回	各 9,000円	9/18(水)～ 11/27(水) ※10/16除く
	⑥ 太極拳 24式	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。	あと 2名			
	⑨ ヨガ&ルーシーダットン 1	19:00～20:00	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。	多数空きあり			
木	⑩ 骨盤エクササイズ	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。	多数空きあり	全10回	各 9,000円	9/19(木)～ 11/28(木) ※10/17除く
	⑫ ヨガ&ルーシーダットン 2	11:00～12:00	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。	あと 5名			
	⑭ らくらくエクササイズ スーパー	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。	あと 8名			
金	⑯ ととのうストレッチ	15:00～16:00	姿勢を整え、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。	多数空きあり	全10回	9,000円	9/20(金)～ 11/22(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ストレーニングの融合。運動に慣れている方。

木	⑪ 爽快！リズムトレーニング ※10/17除く	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。	多数空きあり	全10回	10,000円	9/19(木)～ 11/28(木)
---	-------------------------	-------------	------------------------------	--------	------	---------	----------------------

※『① ⑮ ゆったり健康体操1・2』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)

※『⑥ 太極拳24式』以外の教室は、ヨガマットが必要です。

※『⑩ 骨盤エクササイズ』の教室は、長めのタオルが必要です。ご注意ください。

※『⑪ 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)

●二次募集【北区外の方、その他申込みの方】

2024年 9月 6日(金) 9:00～先着順で受付開始！

定員に達していない教室の募集を行います。

8:45～整理券を配布し、9:00より整理券番号順に申込み受付を開始します。

先着順のため、すでに満員になっている場合もございます。

持ち物はございませんが申込みは、ご本人様かご家族の方でお願いしています。

ご不明な点がございましたら、お問合せ下さい。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

