

元気ぷらざ 2026年度 3期 運動教室 【R8.11/4(水)～12/25(金)】

二次募集を行います！

● 教室スケジュール

	火		水		木		金	
9:00					⑤ 骨盤エクササイズ 9:00～10:00			
10:00			② じっくりピラティス 9:30～10:30		⑦ 爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10		⑥ のびやかピラティス 9:30～10:30	
11:00								
12:00			③ 太極拳24式 11:00～12:00				⑧ ヨガ&ルーシーダットン 10:45～11:45	
13:30								
14:00					⑨ らくらくエクササイズ 13:30～14:30			
15:00	① 元気アップストレッチ 14:45～15:45				⑩ らくらくエクササイズ スーパー 15:00～16:00		⑪ ゆったり健康体操 14:00～15:00	
16:00							⑫ ととのうストレッチ 15:15～16:15	
18:00			④ 太極拳24式・ナイト 18:00～19:00					
19:00	全 7回 / 6,300円		全 7回 / 6,300円		全8回 / 8,000円・7,200円		全9回 / 8,100円	
	11/10(火)	12/1(火)	11/4(水)	12/2(水)	11/5(木)	12/3(木)	11/6(金)	12/4(金)
	11/17(火)	12/8(火)	11/11(水)	12/9(水)	11/12(木)	12/10(木)	11/13(金)	12/11(金)
	11/24(火)	12/15(火)	11/18(水)	12/16(水)	11/19(木)	12/17(木)	11/20(金)	12/18(金)
		12/22(火)	11/25(水)	12/23(水)	11/26(木)	12/24(木)	11/27(金)	12/25(金)

60歳以上の方 シニア向け

18歳以上の方 コンディショニング系

18歳以上の方 ボディバランス系

18歳以上の方 フィットネス系

● コース内容

※ 空き状況は10/17（土）現在です

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	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。	満 員	全 7回	6,300円
木	⑨ らくらくエクササイズ	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。	満 員	全 8回	7,200円
金	⑪ ゆったり健康体操	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。	満 員	全 8回	7,200円

コンディショニング系 (対象：18歳以上の方)		正しい生活習慣を送るために、身体の機能や心を整える。				
水	④ 太極拳24式・ナイト	18:00 ～ 19:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得します。 夜に行うことで、リフレッシュ効果も得られます！	満 員	全 8回	7,200円
木	⑥ のびやかピラティス	9:30 ～ 10:30	頑張る体を優しくリセット。 呼吸に合わせて関節をほぐし、心も体もしなやかに整えます。	あと9名	全 8回	7,200円
木	⑧ ヨガ&ルーシーダットン	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。	あと2名	全 8回	7,200円
金	⑫ ととのうストレッチ	15:15 ～ 16:15	ストレッチボールを利用し、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで 頭も整えます。1 週間の疲れを取り、リセットします。(青竹も使用します)	あと9名	全 8回	7,200円

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 じっくりピラティス	9:30 ～ 10:30	ひとつひとつのポーズを丁寧に深め、内側から元気を育みます。 芯から整い疲れにくい動ける体へ。	満 員	4	7,200円
水	③ 太極拳24式	11:00 ～ 12:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得していきます。	満 員	全 8回	7,200円
木	⑤ 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 8回	8,000円
木	⑩ 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	全 8回	7,200円

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	⑦ 爽快！リズムトレーニング	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。	あと6名	全 8回	8,000円

● 応募方法 (往復はがき か Web申込み)

● 二次募集 【北区外の方・その他お申込みの方】

2026年 10月 23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 先着順 で随時募集いたします！

※ 先着順で行うため、すでに満員になっている場合もございます。あらかじめご了承ください。