

● 2022年度第1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7回 / 水→全9回 / 木・金→全10回】

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

一次募集は終了しました。二次募集を行います！

2022年度 1期 運動教室 定員 空き状況一覧

【募集方法】

二次募集：4月4日（月）9:00～

2022.3.29(火)現在

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	月	10:30～11:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
カラダ・リフレッシュ体操	月	13:30～14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
元気アップストレッチ	月	14:45～15:45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	多数空きあり									
骨盤エクササイズ	木	9:00～10:00	多数空きあり									
爽快！リズムトレーニング	木	10:10～11:10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ヨガ&ルーシーダットン②	木	11:00～12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
らくらくエクササイズ①	木	13:30～14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
らくらくエクササイズ②	木	15:00～16:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレッチandトレーニング	金	13:00～14:00	多数空きあり									

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

2022年 4月 4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
4/4(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	4/18 5/2.9.23 6/6.20.27 全7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4,900円
			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。		
			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	4/13～6/22 (5/4. 6/15を除く) 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
			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。		
			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	4/14～6/23 (5/5を除く) 全10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10,000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。 ※運動靴・チューブが必要		
			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。		
			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。		
			15:00～16:00			
金	18歳以上の方	4/15～6/24 (4/29を除く) 全10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	9,000円

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



← 教室案内(詳細)が見られます。