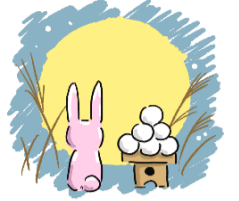


元気ぷらざ 1回完結！ 運動教室 おためし月間

9月6日(水)～9月29日(金)の期間で開催

●タイムテーブル

9月は、1回で完結する教室を毎週行います！！



応募方法

● 一次募集【北区在住・在勤・在学の方が対象】

2023年8月23日(水) 9:00～

電話 か 窓口 にてお申込みできます。
先着順のため、満員になっていることもございます。

- 1教室につき、お一人様 3回分まで お申込みできます。
- 「教室名」「参加希望日」を伝えて、お申込み下さい。
- 複数教室の申込みは可能です。
- 教室の内容は、毎回同じ内容で1回で完結します。
- 参加費は原則、当日にお支払い下さい。

● 二次募集 【北区内・北区外の方が対象】

2023年8月31日(木) 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 電話 か 窓口 にて
先着順で随時募集いたします。

教室の詳細は、お気軽にお問合せください！ <https://genkiplaza.tokyo.jp>

	水	木	金
9:00		④骨盤エクササイズ 9:00～10:00	
10:00	①やさしいピラティス 9:30～10:30	⑤爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10	
11:00	②太極拳24式 11:00～12:00	⑥木曜ヨガ&ルーシー ダットン 11:00～12:00	
13:00			⑨ゆったり健康体操 13:00～14:00
14:00		⑦5く5く エクササイズ 13:30～14:30	
15:00		⑧5く5く エクササイズ スーパー 15:00～16:00	⑩ボールエクササイズ 14:30～15:30
16:00			⑪元気アップ ストレッチ 15:45～16:45
19:00	③水曜ヨガ&ルーシー ダットン 19:00～20:00		
20:00			

60歳以上の方が対象 18歳以上の方が対象

◎ … ヨガマットが必要です。

シニア コース 優遇	⑦ 木曜日	13:30～14:30	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。	9/7.14. 21.28
	らくらくエクササイズ ◎			
⑨ 金曜日	13:00～14:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	9/8.15. 22.29	
ゆったり健康体操 ◎				
⑩ 金曜日	14:30～15:30	ボールを使って体幹トレーニングやストレッチなどを行います。		
⑪ 金曜日	15:45～16:45	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。		
対象：60歳以上の方				
⑦木曜日 各回 15名		1回 700円	⑨⑩⑪金曜日 各回 15名 1回 700円	



HP



Facebook



Twitter

ボディ バランス コース	① 水曜日	9:30～10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、姿勢を整えたり、代謝を上げる体づくりを目指します。	9/6.13. 20.27
	やさしいピラティス ◎			
② 水曜日	11:00～12:00	体のバランスの強化や健康維持を目的とします。24の動きを順番に習得していきます。	9/7.14. 21.28	
太極拳24式				
③ 水曜日	19:00～20:00	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。		
④ 木曜日	9:00～10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻すことで、美しいボディバランスを作ります。	9/7.14. 21.28	
骨盤エクササイズ ◎				
⑥ 木曜日	11:00～12:00	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。		
⑧ 木曜日	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、複合的なエクササイズを行います。		
対象：18歳以上の方				
① 水曜日 各回10名		②③水曜日 各回15名	1回 900円	
④ 木曜日 各回 20名		1回 1,000円	⑥ 木曜日 各回10名 ⑧木曜日 各回15名 1回 900円	



フイット ネス コース	⑤ 木曜日	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。	9/7.14.21.28
	爽快！リズムトレーニング ◎			
対象：18歳以上の方 運動靴・チューブが必要です。※チューブは販売がございません。				
⑤ 木曜日 各回 20名		1回 1,000円		