

# 健康運動教室

## 開催日程カレンダー

緑色の所が開催日です

1月

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

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

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

**一次募集は終了しました。二次募集を行います！**

2020年度 2期 健康運動教室 定員残数表

二次募集：12月25日（金） 9:00～

### 【募集方法】

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

**2020年12月25日(金) 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  
**12/25(金)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。

教室名	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ゆったり健康体操健康	月	10:30～11:30	1	2	3	4						
カラダ・リフレッシュ体操	月	13:30～14:30	二次募集なし									
元気アップストレッチ	月	14:45～15:45	1									
ピラティス&ストレッチ	水	9:30～10:30	1	2	3	4	5	6	7	8		
太極拳24式	水	11:00～12:00	1	2	3	4	5	6	7	8		
ヨガ&ルーシーダットン①	水	19:00～20:00	1	2	3	4	5	6	7	8		
骨盤エクササイズ	木	9:00～10:00	1	2	3	4	5	6				
爽快！リズムトレーニング	木	10:10～11:10	二次募集なし									
ヨガ&ルーシーダットン②	木	11:00～12:00	1	2								
らくらくエクササイズ	木	14:00～15:00	二次募集なし									

## 元気para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	1月25日 2月1日,22日 3月1日,8日,22日 毎週月曜日 全6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4,200円
			13:30～14:30	ストレッチや簡単な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、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。		
水	18歳以上の方	1月13日～3月17日 毎週水曜日 全10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9,000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	1月14日～3月25日 (2月11日を除く) 毎週木曜日 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10名	各10,000円
			10:10～11:10	リズムに合わせて有酸素運動と筋トレで、脂肪の燃焼を促します。		
			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。		
			14:00～15:00	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。		

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

