

元気ぷらざ 2026年度 2期 運動教室 【R8.9/1(火)～10/30(金)】

● 教室スケジュール

※ 9/22・23・10/13・14・15 はお休みです

	火	水	木	金
9:00				
10:00		② じっくりピラティス 9:30～10:30	⑤ 骨盤エクササイズ 9:00～10:00	⑥ のびやかピラティス 9:30～10:30
11:00			⑦ 爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10	
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	⑪ ゆったり健康体操 14:00～15:00
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	⑫ ととのうストレッチ 15:15～16:15
16:00				
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
	9/1(火) 10/6(火)	9/2(水) 10/7(水)	9/3(木) 10/1(木)	9/4(金) 10/2(金)
	9/8(火) 10/20(火)	9/9(水) 10/21(水)	9/10(木) 10/8(木)	9/11(金) 10/9(金)
	9/15(火) 10/27(火)	9/16(水) 10/28(水)	9/17(木) 10/22(木)	9/18(金) 10/16(金)
	9/29(火)	9/30(水)	9/24(木) 10/29(木)	9/25(金) 10/23(金)
				10/30(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

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 ※9/22・10/13 お休み	14:45 ～ 15:45	『動ける体の維持』を目標に、ストレッチや筋トレを行います。	15名	全 7回	6,300円
木	⑨ らくらくエクササイズ ※10/15 お休み	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。	15名	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。	15名	全 9回	8,100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 ※9/23・10/14 お休み	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。 夜に行くことで、リフレッシュ効果も得られます！	15名	全 7回	6,300円
木	⑥ のびやかピラティス ※10/15 お休み	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。	15名	全 8回	7,200円
木	⑧ ヨガ&ルーシーダットン ※10/15 お休み	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。	15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)	15名	全 9回	8,100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 ※ 9/23・10/14 お休み	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。	15名	全 7回	6,300円
水	③ 太極拳24式 ※9/23・10/14 お休み	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。	17名	全 7回	6,300円
木	⑤ 骨盤エクササイズ ※10/15 お休み	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。	25名	全 8回	8,000円
木	⑩ らくらくエクササイズスーパー ※10/15 お休み	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。	15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 ※10/15 お休み	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。	25名	全 8回	8,000円
---	-----------------------------	---------------	-------------------------------	-----	------	--------

● 応募方法 (往復はがき か Web申込み)

○ 往復ハガキ申込みの方

・一次募集【受講者 が北区在住・在勤・在学の方が申込み対象】

2026年 8月 13日(木) 必着 ※消印は無効！ご注意ください！

期日がギリギリの場合は、受付窓口へ直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

●〈往信〉側は元気ぷらざの住所と宛名を書き、右側は空欄のままです。

●〈返信〉側にご自身の住所と氏名を書き、右記の内容を記載してください。

※ 申し込み締め切り後、当落を返信ハガキでお知らせします。

①希望教室名・曜日・時間

②郵便番号・住所

③氏名(ふりがな)

④年齢・性別

⑤電話番号(つながりやすい番号で)

※ご住所が他区で、北区在勤・在学の方は
勤務先・学校名も明記

○ Web申込みの方

・一次募集【受講者 が北区在住・在勤・在学の方】

Web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込み、フォームからお申込み下さい。
お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。

2026年 8月 13日(木) 申し込み締め切り

<https://forms.gle/BBhBPmtHNM7CTqDM8>

東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 東京都北区志茂1-2-22 ☎ 03-5249-2214