



元気ぷらざ

2022年度 夏期 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6回 / 水・金→全9回 / 木→全8回】

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

二次募集：6月22日(水) 9:00～

教室名	曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ゆったり健康体操	月	10:30～11:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
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															
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
骨盤エクササイズ	木	9:00～10:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	11	12									
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	11	12									
ストレッチandトレーニング	金	13:00～14:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											

【募集方法】

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】
2022年 6月 22日(水) 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
受付窓口にて先着順で 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。

← 白抜きの数だけ空いています。(6/16現在)

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
ゆったり健康体操	60歳以上の方	7/4.25 8/1.8.15.29 全6回	10:30～11:30	体の痛み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
カラダ・リフレッシュ体操			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。		
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。		
ピラティス&ストレッチ	18歳以上の方	7/6～8/31 全9回	9:30～10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、クガをしっかりと身体づくりを目指します。	各10名	各8,100円
太極拳24式			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。		
ヨガ&ルーシーダットン①			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。		
骨盤エクササイズ	18歳以上の方	7/7～9/1 (8/11を除く) 全8回	9:00～10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、美しいボディラインを作ります。	各20名	各8,000円
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の燃焼を促します。 <small>※運動靴・チューブが必要</small>		
ヨガ&ルーシーダットン②			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。		
★らくらくエクササイズ① (高齢者優遇制度あり)			13:30～14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、しつかり動き、肩こりや腰痛を予防します。		
★らくらくエクササイズ② (高齢者優遇制度あり)	15:00～16:00		各12名	各7,200円(4,800円)		
自重で簡単！ストレッチandトレーニング	18歳以上の方	7/8～9/2 全9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	8,100円

HPからも教室の詳細を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。