2020年度　第1期

○● 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

10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

11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					

12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		

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	ゆったり健康体操	60歳以上の方	10月26日 11月2日.30日 12月7日.21日 **毎週月曜日　全5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3,300円
	カラダ・リフレッシュ体操			13:30～14:45	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。		
	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、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。		
水	ピラティス＆ストレッチ	18歳以上の方	10月28日～12月16日 **毎週水曜日　全8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。	10名	7,200円
	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。	10名	
木	骨盤エクササイズ	18歳以上の方	10月29日～12月17日 **毎週木曜日　全8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	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。		
	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。		7,200円
	らくらくエクササイズ（高齢者優遇制度あり）			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。	10名	7,200円 **（4,800円）**

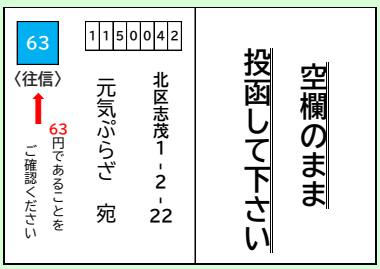
※ 応募者数が定員を上回った場合は、抽選となります。 予めご了承ください。

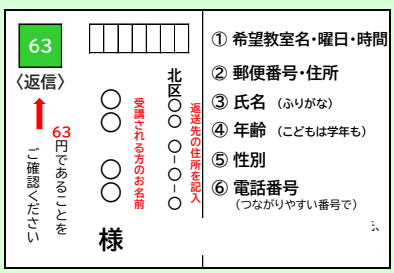
【 応　募　方　法 】

● 一次募集　【北区在住の方が 対象】

『 126円 の 往復ハガキ 』でご応募ください！

2020年 10月 9日（金）必着





※ 応募者多数の場合は、抽選となります。
※ 記入の不備がある場合は、無効となりますのでお気を付け下さい。
※ 申し込みは1名1通です。（複数教室、ご兄弟の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。

● 二次募集　【北区内・区外の方も　対象】

2020年 10月 19日（月）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**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。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。
https://genkiplaza.tokyo.jp

〒115-0042　北区志茂1-2-22　☎03-5249-2214　北区立 元気ぷらざ