

元気ぷらざ

2022年度 2期 健康運動教室

開催日程カレンダー

● 緑色のところが教室です。(月→全9回 / 水・木・金 →全7回)

9月							10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
							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	9/5	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6,300円	
	カラダ・リフレッシュ体操		10/3.17.24.31 11/14.28 12/5.19	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		全9回	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。			
水	ピラティス&ストレッチ	18歳以上の方	9/7~10/26 (10/12を除く)	9:30~10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、クワをしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各6,300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。			
木	骨盤エクササイズ	18歳以上の方	9/8~10/27 (10/13を除く)	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20名	各7,000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・チューブが必須</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、しっかり動き、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							
金	自重で簡単! ストレッチand トレーニング	18歳以上の方	9/9~10/28 (9/23を除く)	全7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	6,300円

※ 太極拳以外の教室はヨガマットが必要です!

【 応募方法 】

● 一次募集 【北区在住・在勤・在学の方が対象】

『126円の往復ハガキ』でご応募ください!

2022年8月16日(火) 必着

63
(返信) ↑ 63円
〒115-0042
北区志茂1-2-22
宛
元気ぷらざ
〒115-0042
北区志茂1-2-22
宛

63
(返信) ↑ 63円
希望教室名・曜日・時間
郵便番号・住所
氏名 (ふりがな)
年齢 (こどもは学年も)
性別
電話番号 (つながりやすい番号で)
※ 北区在住・在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記

- ※ 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(落選)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、ご兄弟やご家族の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)
- ※ 必着日よりしばらくたって返信がない場合はご連絡ください。

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

2022年8月26日(金) 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。

8:45より順番に整理券を配布いたします。

(定員に達している場合は二次募集は行いません)

- ※ 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。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

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。

ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認ください。 HP Facebook Twitter

新型コロナウイルス感染防止の観点から、教室を中止することもございますので あらかじめご了承ください。