



元気ぷらざ

健康増進強化週間



★ health promotion week ★

6/22(水)～6/30(木)の期間で単発の教室を行います。

水泳のワンポイントレッスンや運動教室(体験版)など実施!

その中で、カラダの悩み相談(トレーニング方法や食事について)も実施します!

① ストレッチポール

ストレッチポールの上で寝っ転がって、リラックスしながら筋肉をほぐし、姿勢改善が期待できます!

1回
500円



1回
500円



② 【体験】ゆったり健康体操

体の痛み予防や改善を目的とした運動を行います。

③ 【体験】カラダ・リフレッシュ体操

ストレッチやエクササイズで体の機能を向上させます。

④ 【体験】元気アップストレッチ

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。

【②③④は60歳以上の方が対象の教室です】

参加費
無料

⑤ 健康相談

日常生活での肩や腰、膝などの痛みに対する運動、または食生活の改善についてのアドバイスをします♪

※質問はお一人1問をお願いします。



(お一人5分程度)

1回
500円

⑥ 水泳ワンポイント(水慣れ)

水泳に必要な基本動作の簡単なレッスンを行います。

⑦ 水泳ワンポイント(クロール息継ぎ)

クロールの息継ぎをメインにした簡単なレッスンを行います。

⑧ 水中ウォーキング

無理のない水中歩行のレッスンを行います。

⑨ 水中運動

水中で筋トレや体操などを行います。

⑩ アクアビクス

音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かします。



【応募方法】

お電話か直接窓口にてご応募ください。

- ご希望の教室名と時間
- 氏名・電話番号などお伝え下さい。

2022年6月8日(水)


9:00～受付開始


日程は別表をご覧ください →




教室一覽



 → 運動教室

 → 健康相談

 → 水泳教室

月日	番号	教室名	時間	定員
6月22日 (水)	①	ストレッチポール レッスン (単発)	10:00~10:30	各 8名
	②	健康相談	10:35~11:00	
6月23日 (木)	③	ストレッチポール レッスン(単発)	13:00~13:30	各 8名
	④	健康相談	13:35~14:00	
6月24日 (金)	⑤	アクアビクス 体験版	11:00~11:45	10名
6月27日 (月)	⑥	ゆったり健康体操【体験版】	10:30~11:30	各 4名
	⑦	カラダ・リフレッシュ体操【体験版】	13:30~14:30	
	⑧	元気アップストレッチ【体験版】	14:45~15:45	
6月28日 (火)	⑨	水泳ワンポイントレッスン (水慣れ・潜る・浮き身)	10:00~10:30	各 7名
	⑩	水泳ワンポイントレッスン (クロール息継ぎ)	10:30~11:00	
	⑪	水中ウォーキング	11:00~11:30	
	⑫	水中運動	11:30~12:00	
6月29日 (水)	⑬	ストレッチポール (単発)	13:00~13:30	各 8名
	⑭	健康相談	13:35~14:00	
6月30日 (木)	⑮	ストレッチポール (単発)	10:00~10:30	各 8名
	⑯	健康相談	10:35~11:00	
	⑰	水泳ワンポイントレッスン (水慣れ・潜る・浮き身)	10:00~10:30	各 7名
	⑱	水泳ワンポイントレッスン (クロール息継ぎ)	10:30~11:00	
	⑲	水中ウォーキング	11:00~11:30	
	⑳	水中運動	11:30~12:00	
↓↓↓ ご好評につき、教室を増やしました！！ ↓↓↓				
6月24日 (金)	㉑	水中ウォーキング	10:00~10:30	各 7名
	㉒	水中運動	10:30~11:00	

2022年6月8日(水)より 電話 か 直接窓口 にて 受付開始！！

- 先着順のため、すでに定員の場合もございます。あらかじめご了承ください。
- ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。