

開催日程カレンダー

● 緑色のところが開催日です【水・金 → 全9回 / 木 → 全10回】

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						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
水	18歳以上の方	1/12~3/16 (2/23を除く) 全9回	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。		
木	18歳以上の方	1/13~3/17 全10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20名	各10,000円
骨盤エクササイズ			10:10~11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪の燃焼を促します。 ※運動靴・チューブが必要		
爽快! リズムトレーニング			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。		
ヨガ&ルーシーダットン②			13:30~14:30	ストレッチや筋力、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① (高齢者優遇制度あり)			15:00~16:00	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。		
★らくらくエクササイズ② (高齢者優遇制度あり)	18歳以上の方	※いこいの家利用証提示で、特別費用設定あり。	各10名	各9,000円 (6,000円)		
金	18歳以上の方	1/14~3/18 (2/11を除く) 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

※ 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!
2021年12月20日(月) 必着

63 (返信) ↑ 63円で返信してください	1150042 北区志茂1-2-22 宛	投函の目安 空欄のまま	63 (返信) ↑ 63円で返信してください	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 (こどもは学年も) ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 (つながりやすい番号で) ※ 北区在勤・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】
2021年12月27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>



HP

Facebook

Twitter

ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認下さい。

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。