

元気ぷらざ 2023年度 第1期 運動教室

一次募集は終了しました！二次募集を行います！

2023年度 1期運動教室 残数表

二次募集：3月28日(火)

※白い枠が空きがあるところです。(3月16日現在)

教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
月	ゆったり健康体操	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	青竹体操プラス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	カラダ・リフレッシュ体操	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	元気アップストレッチ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水	やさしいピラティス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	太極拳24式	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ&ルーシーダットン1	多数空きあり									
木	骨盤エクササイズ	多数空きあり									
	爽快！リズムトレーニング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ヨガ&ルーシーダットン2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	らくらくエクササイズ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	らくらくエクササイズスーパー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

● 二次募集 【北区内・北区外の方が対象】

2023年 3月 28日(火)

9:00~受付開始

8:45より入館でき、先着順に整理券を配布いたします。
9:00になりましたら、整理券の番号順に申込みを開始いたします。
定員に達していない教室の申込みとなります。

先着順のため、すでに満員になっている場合もございますので、あらかじめご了承下さい。

教室の詳細は、お気軽にお問合せください！

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

4月12日(水) ~ 6月26日(月) の期間で開催

※GW期間や長期休館中は休講です。【5/3(水)~5/5(金)・6/12(月)~6/14(水)】

◎ ... ヨガマットが必要です。



シニア
コース
優遇

① 月曜日	ゆったり健康体操 ◎	10:00~11:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	
② 月曜日	青竹体操プラス ◎	11:15~12:15	青竹を使用しながら体操を行い、足の裏から健康に。また膝周りの筋力を強化し、膝痛の解消を目指します。	4/17 5/1・15・29 6/5・19・26
③ 月曜日	カラダ・リフレッシュ体操 ◎	13:30~14:30	ストレッチやイスに座ったままのエクササイズで体の機能を向上させます。	
④ 月曜日	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。	
⑪ 木曜日	らくらくエクササイズ ◎	13:30~14:30	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。	4/13(木)~ 6/22(木)
対象：60歳以上の方				
①②③④(月曜日) 各10名		全7回 各 4,900円		⑪(木曜日) 15名 全10回 7,000円



HP



Facebook



ボディ
バランス
コース

⑤ 水曜日	やさしいピラティス ◎	9:30~10:30	10名	体幹を鍛えるエクササイズを行い、姿勢を整えたり、代謝を上げる体づくりを目指します。	4/12(水)~ 6/21(水)
⑥ 水曜日	太極拳24式	11:00~12:00	10名	体の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。	
⑦ 水曜日	ヨガ&ルーシーダットン 1 ◎	19:00~20:00	15名	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。	
⑧ 木曜日	骨盤エクササイズ ◎	9:00~10:00	20名	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻すことで、美しいボディバランスを作ります。	4/13(木)~ 6/22(木)
⑩ 木曜日	ヨガ&ルーシーダットン 2 ◎	11:00~12:00	10名	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。	
⑫ 木曜日	らくらくエクササイズ スーパー ◎	15:00~16:00	15名	筋力アップ・強化をメインに、ストレッチや体操など、複合的なエクササイズを行います。	
対象：18歳以上の方					⑤⑥⑦(水曜日) 全9回 8,100円
⑧(木曜日) 全10回 10,000円					⑩⑫(木曜日) 全10回 9,000円



Twitter



⑨ 木曜日	爽快！リズムトレーニング ◎	10:10~11:10	20名	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。	4/13(木)~ 6/22(木)
対象：18歳以上の方					運動靴・チューブが必要です。※チューブは販売がございます。
⑨(木曜日) 全10回					10,000円

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