

元気ぶらざ 2025年度 4期 運動教室 【R8.1/14(水) ~ R8.3/19(木)】

二次募集をおこないます！

* 1/15・1/16・2/11 はお休みです。

● 教室スケジュール

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
火							【シニア向け】 ① 元気アップ ストレッチ 14:45~15:45					
水		② やさしい ピラティス 9:30~10:30		③ 太極拳 24式 11:00~12:00						【子ども向け】 ④ チアダンス 1 17:00~18:00	⑤ 太極拳24式・ ナイトクラス 18:00~19:00	
木	⑥ 骨盤 エクササイズ 9:00~10:00	⑦ 爽快！リズム トレーニング 10:10~11:10	⑧ ヨガ&ルーシー ダットン 10:45~11:45			【シニア向け】 ⑨ らくらく エクササイズ 13:30~14:30	⑩ らくらく エクササイズ スーパー 15:00~16:00					
金						【シニア向け】 ⑪ ゆったり 健康体操 14:00~15:00	⑫ ととのう ストレッチ 15:15~16:15					

60歳以上の方が対象

18歳以上の方が対象

小学生の方が対象

● 教室内容

シニア向け (対象: 60歳以上の方)

体操やストレッチを中心に、無理のない範囲での全身運動。

* 12/15(月)現在の空き状況です！

火	① 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。	全 9回	8,100円	1/20(火) ~ 3/17(火)	あと 4名
木	⑨ らくらくエクササイズ ※ 1/15 はお休み	13:30 ~ 14:30	筋トレ・体操・ストレッチなどを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。	全 9回	8,100円	1/22(木) ~ 3/19(木)	あと 3名
金	⑪ ゆったり健康体操 ※ 1/16 はお休み	14:00 ~ 15:00	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	全 8回	7,200円	1/23(金) ~ 3/13(金)	あと 4名

ボディバランス系 (対象: 18歳以上の方)

体幹を鍛え、バランスを養う。初めての方でも安心受講。

水	② やさしい ピラティス ※ 1/14・2/11 はお休み	9:30 ~ 10:30	インナーマッスルや体幹を鍛え、姿勢を整え、代謝を上げる体づくりを目指します。	全 8回	7,200円	1/21(水) ~ 3/18(水)	あと 4名
	③ 太極拳 24式 ※ 1/14・2/11 はお休み	11:00 ~ 12:00	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得していきます。	全 8回	7,200円		あと 4名
	④ チアダンス (小学生対象) ※ 1/14・2/11 はお休み	17:00 ~ 18:00	チアダンスの基礎から学び、ポンポンを持ちながら、楽しくチアダンスを行います。 感謝祭3/22(日) に出演します！	全 9回	9,000円	1/14(水) ~ 3/18(水)	多数空きあり
	⑤ 太極拳24式・ナイトクラス ※ 1/14・2/11 はお休み	18:15 ~ 19:15	体のバランス強化を目指し、24の動きを順番に習得します。夜に行なうことで、リフレッシュ効果があります。	全 8回	7,200円	1/21(水) ~ 3/18(水)	多数空きあり
木	⑥ 骨盤エクササイズ ※ 1/15 はお休み	9:00 ~ 10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻し、美しいボディバランスを作ります。	全 9回	9,000円	1/22(木) ~ 3/19(木)	多数空きあり
	⑧ ヨガ&ルーシーダットン ※ 1/15・3/19 はお休み	10:45 ~ 11:45	独特な呼吸法で体の歪みを整え、心と体のメンテナンスを行います。	全 8回	7,200円	1/22(木) ~ 3/12(木)	あと 3名
	⑩ らくらくエクササイズ スーパー ※1/15はお休み	15:00 ~ 16:00	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運動を行います。	全 9回	8,100円	1/22(木) ~ 3/19(木)	あと 10名
金	⑫ ととのう ストレッチ ※ 1/16 はお休み	15:15 ~ 16:15	ストレッチボールを利用して、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭を整えます。1週間の疲れを取り、リセットします。(青竹も使用します)	全 8回	7,200円	1/23(金) ~ 3/13(金)	あと 10名

* ヨガ&ルーシーダットンは、先生の都合で回数と料金が変更となっております。

フィットネス系 (対象: 18歳以上の方)

有酸素運動とチューブトレーニングの融合。運動に慣れている方。

木	⑦ 爽快！リズムトレーニング ※1/15 はお休み	10:10~11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋トレで脂肪燃焼を促します。	全 9回	9,000円	1/22(木) ~ 3/19(木)	あと 6名
----------	------------------------------	-------------	------------------------------	------	--------	-------------------	-------

* ① 元気アップストレッチ の教室は、**チューブ**が 必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

* ③ 太極拳24式 以外 の教室は、**ヨガマット** が 必要です。

* ⑥ 骨盤エクササイズ の教室は、長めのタオルが必要です。ご用意ください。

* ⑦ 爽快！リズムトレーニング の教室は、**運動靴** と **チューブ** が必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

* ⑪ ゆったり健康体操 の教室は、**チューブ** が 必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

● 二次募集 【北区外の方・その他お申込みの方】

2025年 12月 23日(火) 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** にて先着順で、随時募集いたします。

8:45より入館でき、整理券を先着順に配布いたします。

9:00になりましたら、整理券番号順に受付を開始いたします。



HP



X



Facebook

X