

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

● 教室 スケジュール

※ 1/15・1/16・2/11 はお休みです。

	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			NEW		
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		④ エイジング ストレッチ 14:45~15:45			【こども向け】 ④ チアダンス 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		⑨ シニア向け ⑩ らくらく エクササイズ 13:30~14:30		⑪ 50歳 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		⑬ 小学生の方 対象			

60歳以上の方が対象

18歳以上の方が対象



● 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。



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。	各 15名	全 9回	8,100円	1/20(火) ~ 3/17(火)
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)
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)

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。	15名	全 8回	7,200円	1/21(水) ~ 3/18(水)
	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。	17名	全 8回	7,200円	
	④ チアダンス (小学生対象) ※ 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!	15名	全 9回	9,000円	1/14(水) ~ 3/18(水)
	⑤ 太極拳24式・ナイトクラス ※ 1/14・2/11はお休み	18:00 ~ 19:00	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、リレッスン効果があります。	15名	全 8回	7,200円	1/21(水) ~ 3/18(水)
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。	25名	全 9回	9,000円	
	⑧ ヨガ&ルーシーダットン ※ 1/15 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。	15名	全 9回	8,100円	1/22(木) ~ 3/19(木)
	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。	15名	全 9回	8,100円	
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)	15名	全 8回	7,200円	1/23(金) ~ 3/13(金)

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。	25名	全 9回	9,000円	1/22(木) ~ 3/19(木)
---	------------------------------	-------------	------------------------------	-----	------	--------	----------------------

※ 参加人数が少ない場合には、教室の開催自体が中止となる場合があります。



※ 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 ④ チアダンス ⑤ 太極拳24式・ナイトクラス 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)

● 応募方法 (往復ハガキか Web の申込み)

● 往復ハガキ申込みの方

・一次募集 【受講者 が北区在住・在勤・在学の方が申込み対象】

2025年12月12日(金)必着 ※消印は無効！ご注意ください！

期日がギリギリの場合は、受付窓口に直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

【往復ハガキでご応募ください】

85 (往信)	115 0042 北区志茂1-2-22	投函して下さい 空欄のまま
<input type="checkbox"/> 受講される方のお名前 <input type="checkbox"/> 北区 <input type="checkbox"/> 受講される方のご住所 <input type="checkbox"/> 様		

- 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)

※ご住所が地区で、北区在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記

● Web申込みの方

・一次募集 【受講者 が北区在住・在勤・在学の方】

Web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込んでください。

お申込み後、当落の結果が

登録したメールに届きます。



<https://forms.gle/35qtSJ65DApB9pVs7>

2025年12月12日(金) 申込み締切り

●二次募集 … 2025年12月23日(火) 9:00~開催予定



お申込み後、当落の結果を返信ハガキでお知らせします。

〒115-0042 北区志茂1-2-22

北区立 元気ぶらざ

☎ 03-5249-2214

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

