

元気ぷらざ 2024年度 1期 運動教室 [4/10(水)~6/24(月)]

二次募集を行います！！

【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
月		① ゆったり健康体操 10:00~11:00	② 青竹体操プラス 11:15~12:15		③ カラダ・リフレッシュ体操 13:30~14:30		④ 元気アップストレッチ 14:45~15:45		NEW! ⑦ チアダンス 1 17:00~18:00 ⑧ チアダンス 2 18:15~19:15		
水		⑤ やさしいピラティス 9:30~10:30	⑥ 太極拳 24式 11:00~12:00					⑨ ヨガ&ルーシーダットン 1 19:00~20:00			
木	⑩ 骨盤エクササイズ 9:00~10:00	⑪ 爽快! リズムトレーニング 10:10~11:10	⑫ ヨガ&ルーシーダットン 2 11:00~12:00		⑬ らくらくエクササイズ 13:30~14:30	⑭ らくらくエクササイズ スーパー 15:00~16:00					

60歳以上の方が対象
18歳以上の方が対象
新小1 ~ 新小6の方が対象

こども向け (新小1~新小6)

⑦ チアダンス 1	17:00~18:00	新小1年生~新小3年生
⑧ チアダンス 2	18:15~19:15	新小4年生~新小6年生

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。初めての方も参加できます。振り付けをし、最終回に発表をします。

※ 運動できる靴でお越しください。
※ ポンポンをご用意ください。
(受付にて販売 や 有料レンタルあります。)

⑦ あと5名	全10回	4/10(水)~ 6/19(水)
⑧ 多数空きあり	各 10,000円	※ 6/12を除く

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。

① 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。	あと 2名	全 5回	各 3,500円	4/15
② 青竹体操 プラス	11:15~12:15	青竹やボールを使用した運動を行います。足裏から健康に！！	多数空きあり			5/20
③ カラダ・リフレッシュ体操	13:30~14:30	椅子に座ったままのエクササイズやストレッチを行います。体の機能向上を目指します。	あと 3名			6/3.17.24
④ 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。	あと 2名			※4/22.29 5/6.13.27 6/10 除く
⑬ らくらくエクササイズ	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。	募集なし	全 10回	7,000円	4/11(木)~6/13(木)

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。

⑤ やさしいピラティス	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。	募集なし	全10回	各 9,000円	4/10(水)~6/19(水)	
⑥ 太極拳 24式	11:00~12:00	体のバランス強化や健康維持を目指します。24の動きを順番に習得していきます。	あと 5名			多数空きあり	※6/12除く
⑨ ヨガ&ルーシーダットン 1	19:00~20:00	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。	多数空きあり				
⑩ 骨盤エクササイズ	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。	多数空きあり	全10回	10,000円	4/11(木)~6/13(木)	
⑫ ヨガ&ルーシーダットン 2	11:00~12:00	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。	あと 5名				
⑭ らくらくエクササイズ スーパー	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。	あと 6名				各 9,000円

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。

⑪ 爽快! リズムトレーニング	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。	あと 7名	全10回	10,000円	4/11(木)~6/13(木)
-----------------	-------------	------------------------------	-------	------	---------	-----------------

※『⑥ 太極拳24式』以外の教室は、**ヨガマット** が必要です。※『⑩ 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。

※『⑪ 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)

【応募方法】

●二次募集【北区外の方、その他申込みの方】

2024年 3月 21日(木)

9:00~受付開始 先着順です。

8:45より入館でき、先着順に整理券をお渡しします。
9:00になりましたら、整理券の番号順に受付を始めます。

定員に達していない教室の募集を上記より、随時募集いたします。
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。
あらかじめ、ご了承ください。

教室の最新情報はお電話でお問合せ下さい。



HP



Facebook



X

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

〒115-0042

北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214 北区立 元気ぷらざ