

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

ハル うらら ♪ そろそろ うんどう はじめませんか

【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				
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				⑦ チアダンス1 17:00～18:00	⑧ チアダンス2 18:15～19:15	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

NEW

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。)

各15名	全10回 各 10,000円	4/10(水)～6/19(水) ※ 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。

月	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。	各15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!!				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。				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。				※4/22.29 5/6.13.27 6/10 除く
木	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。	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。

水	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。	15名	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。	17名			※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。	15名			
木	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。	25名	全10回	各 9,000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。	15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。	15名			

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	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。	25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】

●一次募集【北区在住・在勤・在学の方が申込み対象】

2024年 3月 13日(水) 必着 ※消印は無効です。ご注意ください!

期日がギリギリの場合は、受付窓口へ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!】

63	115	0042
63	115	0042
元気ぷらざ	北区志茂1-2-22	宛

空欄のまま
投函して下さい

63	□□□□	希望教室名・曜日・時間
〈返信〉	○	郵便番号・住所
○	北	氏名(ふりがな)
○	区	年齢(こどもは学年も)
○	○	性別
○	○	電話番号
○	○	(つながりやすい番号で)
様	○	※ご住所が他区で、北区在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記

●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。

直接受付にお越しください。

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。



HP Facebook X

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

- ① 応募多数の場合は、抽選となります。返信ハガキで当落をお知らせいたします。
- ② 記入の不備がある場合は、無効(落選)の対象となりますので、お気をつけ下さい。
- ③ 申し込みは、1名1通です。1枚のはがきに複数名、または複数教室の申込みはできません。

〒115-0042

北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214 北区立 元気ぷらざ