

2022年度第1期健康運動教室

開催日程カレンダー

● 緑色のところが開催日です【月→全7回 / 水→全9回 / 木・金→全10回】

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

元気ぷらざ 健康運動教室 内容

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
月	60歳以上の方	4/18 5/2.9.23 6/6.20.27 全7回	10:30～ 11:30	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	各10名	各4,900円
ゆったり健康体操			13:30～ 14:30	ストレッチやエクササイズで体の機能を向上させます。		
カラダ・リフレッシュ体操			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。		
水	18歳以上の方	4/13～6/22 (5/4. 6/15を除く) 全9回	9:30～ 10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、クガをしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各8,100円
ピラティス&ストレッチ			11:00～ 12:00	身体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。		
太極拳24式			19:00～ 20:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
木	18歳以上の方	4/14～6/23 (5/5を除く) 全10回	9:00～ 10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、美しいボディバランスを作ります。	各20名	各10,000円
背盤エクササイズ			10:10～ 11:10	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。 ※運動靴・チューブが必要		
爽快! リズムトレーニング			11:00～ 12:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。	10名	9,000円
ヨガ&ルーシーダットン②			13:30～ 14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、しっかり動き、肩こりや腰痛を予防します。	各15名	各9,000円 (6,000円)
金	18歳以上の方	4/15～6/24 (4/29を除く) 全10回	13:30～ 14:30	ストレッチや自分の体重を利用したトレーニングで姿勢改善や代謝アップを目指します。	10名	9,000円
自重で簡単! ストレッチand トレーニング			15:00～ 16:00			

※ 太極拳以外の教室はヨガマットが必要です!

【応募方法】

● 一次募集【北区在住・在勤・在学の方が対象】

『126円の往復ハガキ』でご応募ください!

2022年3月23日(水) 必着

63 (返信) ↑ 63円(送料別)の往復ハガキを 1枚貼ってください	1150042 北区志茂1-2-22 元気ぷらざ 宛	〒115-0042 北区志茂1-2-22 宛	63 (返信) ↑ 63円(送料別)の往復ハガキを 1枚貼ってください	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) ※ 北区在勤・在学の方は勤務先、 学校名も明記
---	-------------------------------------	------------------------------	---	--

※ 応募者多数の場合は、抽選となります。

※ 記入の不備がある場合は、無効(落選)となりますのでお気を付け下さい。

※ 申し込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟やご家族の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)

※ 必着日よりしばらくたって返信がない場合はご連絡ください。

● 二次募集【北区内・区外の方も対象】

2022年4月4日(月) 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
受付窓口にて随時募集致します。

8:45より順番に整理券を配布いたします。

(定員に達している場合は二次募集は行いません)

※ 往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。

※ 二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)

※ 受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方が

HPからも教室の詳細がご確認いただけます

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認ください。

HP

Facebook

Twitter

新型コロナウイルス感染防止の観点から、教室を中止することもございますので あらかじめご了承ください。