

元気ぷらざ 2022年度 第3期 運動教室

● 水・木 → 全7回

11月	水	2	9	16	30
	木		10	17	24

12月	水		7	14	21
	木	1	8	15	22

※ 祝日はお休みです。

【教室内容】

教室名	時間	内容	対象	日程	回数	定員	費用	
ボディバランス	水曜 ピラティス&ストレッチ	9:30 - 10:30 体幹を鍛えるエクササイズを行い、姿勢を整えたり、代謝を上げる体づくりを目指します。	18歳以上の方	11/2~12/21	全7回	各10名	各6,300円	
	水曜 太極拳24式	11:00 - 12:00 体の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。						
	水曜 ヨガ&ルーシーダットン①	19:00 - 20:00 精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、体のメンテナンスを行います。						
	木曜 骨盤エクササイズ	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。				11/10~12/22	20名	7,000円
	木曜 ヨガ&ルーシーダットン②	11:00 - 12:00 精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、体のメンテナンスを行います。				11/10~12/22	10名	6,300円
フィットネス	木曜 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の燃焼を促します。 ※運動靴・チューブが必要です。 チューブは販売あり。	18歳以上の方	11/10~12/22	全7回	20名	7,000円	
シニア優遇	木曜 らくらくエクササイズ①	13:30 - 14:30 ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせて、しっかり動き、肩こりや腰痛を予防します。	18歳以上の方	11/10~12/22	全7回	各12名	6,300円 (4,200円)	
	木曜 らくらくエクササイズ②	15:00 - 16:00 ※『しいこの家』利用証をお持ちの方は、費用が減額されます。						

※ ヨガマットが必要です!(太極拳を除く)

【応募方法】

● 一次募集【北区在住・在学・在園の方が対象】
『126円の 往復ハガキ』でご応募ください!
2022年 10月 18日(火) 必着

63 (往信) ↑ 63円であることを確認してください	1150042 元気ぷらざ 北区志茂1-2-22 宛	空欄のまま 投函してください	63 (返信) ↑ 63円であることを確認してください	<input type="checkbox"/> 希望教室名・曜日・時間 <input type="checkbox"/> 郵便番号・住所 <input type="checkbox"/> 氏名 (ふりがな) <input type="checkbox"/> 年齢 (こどもは学年も) <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 電話番号 (つながりやすい番号で) <small>※ 北区在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記</small>
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------	--------------------------------------	---

※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。
※申込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟の場合は、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届かない場合は、ご連絡下さい。

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】
2022年 10月 25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
受付窓口にて随時募集いたします。
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、ご家族の方がお申込みください。ご家族以外の代理申込みはできません。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、教室を中止する場合がございます。

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。

