

# 元気ぷらざ 2026年度 1期 運動教室 [R8.4/7(火)~6/19(金)]

## ● 教室スケジュール

※ GWの祝日と6/15・16・17はお休みです。

	火	水	木	金
9:00				
10:00	① 元気アップストレッチ 14:45~15:45	NEW ② じっくりピラティス 9:30~10:30	⑤ 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	NEW ⑥ のびやかピラティス 9:30~10:30
11:00				
12:00		③ 太極拳24式 11:00~12:00		⑧ ヨガ&ルーシーダットン 10:45~11:45
13:30				
14:00			⑨ らくらくエクササイズ 13:30~14:30	⑪ ゆったり健康体操 14:00~15:00
15:00			⑩ らくらくエクササイズ スーパー 15:00~16:00	⑫ ととのうストレッチ 15:15~16:15
16:00				
18:00		④ 太極拳24式・ナイト 18:00~19:00		
19:00	全 9回 / 8,100円		全 11回 / 11,000円・9,900円	
	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)
	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
	4/28(火)	5/13(水)	4/30(木)	5/1(金)
	5/12(火)		5/7(木)	5/8(金)
			5/14(木)	5/15(金)

60歳以上の方 シニア向け

18歳以上の方 コンディショニング系

18歳以上の方 ボディバランス系

18歳以上の方 フィットネス系

## ● コース内容

### 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。

曜日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
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。	15名	全 9回	8,100円
木	⑨ 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。	15名	全 11回	9,900円
金	⑪ ゆったり健康体操	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。	15名	全 11回	9,900円

### コンディショニング系 (対象: 18歳以上の方)

正しい生活習慣を送るために、身体の機能や心を整える。

曜日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
水	④ 太極拳24式・ナイト	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。夜に行うことで、リフレッシュ効果も得られます!	15名	全 8回	7,200円
木	NEW ⑥ のびやかピラティス	9:30 ~ 10:30	頑張る体を優しくリセット。呼吸に合わせて関節をほぐし、心も体もしなやかに整えます。	15名	全 11回	9,900円
木	⑧ ヨガ&ルーシーダットン	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 11回	9,900円
金	⑫ ととのうストレッチ	15:15 ~ 16:15	ストレッチポールを利用し、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭も整えます。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 11回	9,900円

### 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。

曜日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
水	NEW ② じっくりピラティス	9:30 ~ 10:30	ひとつひとつのポーズを丁寧に深め、内側から元気を育みます。芯から整い疲れにくい動ける体へ。	15名	全 8回	7,200円
水	③ 太極拳24式	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
木	⑤ 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 11回	11,000円
木	⑩ 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	全 11回	9,900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。

曜日	コース名	時間	内容	人数	回数	料金
木	⑦ 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 11回	11,000円

## ● 応募方法 (往復はがき か Web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】

**2026年 3月 16日(月) 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、受付窓口へ直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

●〈往信〉側は元気ぷらざの住所と宛名を書き、右側は空欄のままです。

●〈返信〉側にご自身の住所と氏名を書き、右記の内容を記載してください。

※ 申し込み締め切り後、当落を返信ハガキでお知らせします。

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・性別(こどもは学年も)

⑤ 電話番号(つながりやすい番号で)

※ 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

### ○ 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コードを読み込み、フォームからお申込み下さい。

お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。

**2026年 3月 16日(月) 申し込み締め切り**

<https://forms.gle/P9HjesJFaY2Mwt5u8>



東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 東京都北区志茂1-2-22

☎ 03-5249-2214