

※ 9/11.23.10/10.14.15.16 は **おやすみ** です

二次募集をおこないます！

● 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	20時
火							【シニア向け】 ① 元気アップ ストレッチ 14:45～15:45					
水		② やさしい ピラティス 9:30～10:30		③ 太極拳 24式 11:00～12:00					【こども向け】 ④ チアダンス 17:00～18:00			
木	⑤ 骨盤 エクササイズ 9:00～10:00	⑥ 爽快！リズム トレーニング 10:10～11:10	⑦ ヨガ&ルーシー ダットン 10:45～11:45			【シニア向け】 ⑧ らくらく エクササイズ 13:30～14:30		⑨ らくらく エクササイズ スーパー 15:00～16:00				
金						【シニア向け】 ⑩ ゆったり 健康体操 14:00～15:00		⑪ ととのう ストレッチ 15:15～16:15				

60歳以上の方が対象18歳以上の方が対象小学生の方が対象

● 教室 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。					
火	① 元気アップストレッチ ※ 9/23・10/14 はお休み	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 7名	全 7回	6,300円	9/2(火) ～ 10/28(火)
木	⑧ らくらくエクササイズ ※ 10/16 はお休み	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。	あと 3名	全 8回	7,200円	9/4(木) ～ 10/30(木)
金	⑩ ゆったり健康体操 ※ 10/10 はお休み	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。	あと 7名	全 8回	7,200円	9/5(金) ～ 10/31(金)

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	② やさしい ピラティス ※ 10/15 はお休み	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。	あと 3名	全 8回	各 7,200円	9/3(水) ～ 10/29(水)
	③ 太極拳 24式 ※ 10/15 はお休み	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。	満員			
	④ チアダンス (小学生対象) ※ 10/15 はお休み	17:00 ～ 18:00	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。	あと 6名		8,000円	
木	⑤ 骨盤エクササイズ ※ 9/11・10/16 はお休み	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 7回	7,000円	9/4(木) ～ 10/30(木)
	⑦ ヨガ&ルーシーダットン ※ 10/16 はお休み	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。	あと 2名	全 8回	各 7,200円	
	⑨ らくらくエクササイズスーパー ※ 10/16はお休み	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。	多数空きあり			
金	⑪ ととのう ストレッチ ※ 10/10はお休み	15:15 ～ 16:15	ストレッチボールを利用して、姿勢や自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭を整えます。1週間の疲れを取り、リセットします。(青竹も使用します)	多数空きあり	全 8回	7,200円	9/5(金) ～ 10/31(金)

フィットネス系 (対象：18歳以上の方)		有酸素運動とチューストレーニングの融合。運動に慣れている方。					
木	⑥ 爽快！リズムトレーニング ※ 9/11・10/16はお休み	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。	多数空きあり	全 7回	7,000円	9/4(木) ～ 10/30(木)

※ 参加人数が少ない場合には、教室の開催自体が中止となる場合があります。



- ※『① 元気アップストレッチ』の教室は、**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)
- ※『③ 太極拳24式』**以外**の教室は、**ヨガマット**が必要です。
- ※『⑤ 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。
- ※『⑥ 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)
- ※『⑩ ゆったり健康体操』の教室は、**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)



●二次募集 【北区外の方・その他 お申込みの方】
2025年 8月 20日(水) 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
先着順で、随時募集いたします。



- ◎ **往復ハガキ**でご応募の方→ 当落を返信ハガキでお知らせいたします。
- ◎ **Web**でご応募の方→ 当落を登録されたメールアドレスにてお知らせいたします。



Facebook



HP



X

