

元気ぷらざ 2023年度 2期 運動教室

10月2日(月) ~ 12月18日(月) の期間で開催

(10/10.11.12 と 11/23 はお休み)

●タイムテーブル

	月	水	木
9:00			⑧骨盤エクササイズ 9:00~10:00
10:00	①ゆったり健康体操 10:00~11:00	⑤やさしいピラティス 9:30~10:30	⑨爽快!リズムトレーニング 10:10~11:10
11:00	②青竹体操プラス 11:15~12:15	⑥太極拳24式 11:00~12:00	⑩木曜ヨガ&ルーシーダットン 11:00~12:00
13:00			
14:00	③カラダ・リフレッシュ体操 13:30~14:30		⑪らくらくエクササイズ 13:30~14:30
15:00	④元気アップストレッチ 14:45~15:45		⑫らくらくエクササイズ スーパー 15:00~16:00
16:00			
19:00		⑦水曜ヨガ&ルーシーダットン 19:00~20:00	
20:00			

 60歳以上の方が対象  18歳以上の方が対象

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!

2023年 9月 13日(水) 必着 ※消印は無効!!
期日ギリギリの場合は、受付窓口へ直接お持ちください。

63	115	0042	投函して下さい 空欄のまま	63						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) ※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
(返信)	元気ぷらざ 宛	北区志茂1-2-22		(返信)	○	○	○	○	○	

- ① 応募多数の場合は、抽選となります。
- ② **記入の不備がある場合は、無効(落選)** となりますので、お気をつけ下さい。
- ③ 申込みは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。
- ④ **複数教室お申込みされる場合は、すべて受講する** うえで、**ご応募ください。**

●二次募集 【北区内・北区外の方が対象】

2023年 9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。

教室の詳細は、お気軽にお問合せください!

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



HP



Facebook



Twitter

◎ ... ヨガマットが必要です。

シニア優遇	① 月曜日 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。	10/2.16.23 30 11/6.20 12/4.18	
	② 月曜日 青竹体操プラス ◎	11:15~12:15	青竹を使用しながら体操を行い、足の裏から健康に。ボールも使用し、筋力アップとストレッチも行います。		
	③ 月曜日 カラダ・リフレッシュ体操 ◎	13:30~14:30	ストレッチやイスに座ったままのエクササイズで体の機能を向上させます。		
	④ 月曜日 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。		
	⑪ 木曜日 らくらくエクササイズ ◎	13:30~14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、肩こりや腰痛を予防します。		
対象：60歳以上の方					
①②③④(月曜日) 各10名		全8回 各 5,600円		⑪(木曜日) 15名	全9回 6,300円

ボディバランス	⑤ 水曜日 やさしいピラティス ◎	9:30~10:30	10名	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。	10/4(水)~ 12/13(水)
	⑥ 水曜日 太極拳24式	11:00~12:00	15名	体のバランスの強化や健康維持を目的とします。24の動きを順番に習得していきます。	
	⑦ 水曜日 ヨガ&ルーシーダットン ◎	19:00~20:00	15名	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。	10/5(木)~ 12/14(木)
	⑧ 木曜日 骨盤エクササイズ ◎	9:00~10:00	20名	骨盤周辺の筋力を鍛え、骨盤を正しい位置に戻すことで、美しいボディバランスを作ります。	
	⑩ 木曜日 ヨガ&ルーシーダットン ◎	11:00~12:00	10名	独特な呼吸法で体の歪みを整えたり、血行促進や筋力アップなど体と心のメンテナンスを行います。	
	⑫ 木曜日 らくらくエクササイズ スーパー ◎	15:00~16:00	15名	筋力アップ・強化をメインに、ストレッチや体操など、複合的なエクササイズを行います。	
対象：18歳以上の方		⑤⑥⑦(水曜日) 全10回 9,000円		⑩⑫(木曜日) 全9回 8,100円	
⑧(木曜日) 全9回 9,000円					

フィットネス	⑨ 木曜日 爽快!リズムトレーニング ◎	10:10~11:10	20名	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。	10/5(木)~ 12/14(木)
	対象：18歳以上の方		運動靴・チューブが必要です。※チューブは販売がございません。		
⑨(木曜日) 全9回		9,000円			