



1月	月		16		30
	水	11	18	25	
	木	12	19	26	

2月	月			13		27
	水	1	8	15	22	
	木	2	9	16		

3月	月		6		20
	水	1	8	15	
	木	2	9	16	

※ (水)ピラティス&ストレッチ / ヨガ&ルーシーダットン①  
(木)ヨガ&ルーシーダットン②

回数・料金変更あります！ ※ 祝日はお休みです。

## 一次募集は終了しました。二次募集を行います！

### 2022年度 第4期 運動教室 残数表

二次募集：12月21日(火) 9:00～

教室名	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月曜 ゆったり健康体操	10:30～ 11:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月曜 カラダ・リフレッシュ体操	13:30～ 14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月曜 元気アップストレッチ	14:45～ 15:45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 ピラティス&ストレッチ	9:30～ 10:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 太極拳24式	11:00～ 12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 ヨガ&ルーシーダットン①	19:00～ 20:00	多数空きあり									
木曜 骨盤エクササイズ	9:00～ 10:00	多数空きあり									
木曜 爽快！リズムトレーニング	10:10～ 11:10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 ヨガ&ルーシーダットン②	11:00～ 12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 5くらくエクササイズ①	13:30～ 14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 5くらくエクササイズ②	15:00～ 16:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 【募集方法】

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2022年12月21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。

← 白抜きの数だけ空きがあります。  
(12/15 現在)

### 【教室内容】

は、先生の都合により回数・料金に変更となりました。

	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	1/11～ 3/15 (2/22休講)	全9回	各10名	8,100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。		1/11～ 3/15	全10回	15名	9,000円
	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。		1/11～ 3/15 (2/22休講)	全9回	20名	8,100円
	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。		1/12～ 3/16	全9回	10名	9,000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。		1/12～ 3/16 (3/9休講)	全8回	20名	7,200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	1/12～ 3/16	全9回	20名	9,000円
シニア優遇	月曜 ゆったり健康体操	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。	60歳以上の方	1/16.30 2/13.27 3/6.20	全6回	各10名	各4,200円
	月曜 カラダ・リフレッシュ体操	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。					
	月曜 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。					
	木曜 5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。 ※『いこいの家』利用証をお持ちの方は、費用が減額されます。					
	木曜 5くらくエクササイズ②	15:00 - 16:00						

※ ヨガマットが必要です！(太極拳を除く)

<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。



HP



Facebook



Twitter