

2021年度第3期 健康運動教室

開催日程カレンダー

● 緑色のところが開催日です【水・金 → 全9回 / 木 → 全10回】

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31																			

一次募集は終了しました。二次募集を行います！

2021年度3期 運動教室 定員残数表

二次募集：12月27日（月）9:00～

【募集方法】

教室名	曜	時間	定員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ピラティス&ストレッチ	水	9:30~10:30	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
太極拳24式	水	11:00~12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
ヨガ&ルーシーダットン①	水	19:00~20:00	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
骨盤エクササイズ	木	9:00~10:00	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
爽快！リズムトレーニング	木	10:10~11:10	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ヨガ&ルーシーダットン②	木	11:00~12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5くらくエクササイズ①	木	13:30~14:30	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5くらくエクササイズ②	木	15:00~16:00	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ストレッチandトレーニング	金	13:00~14:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】
2021年12月27日(月) 9:00～受付開始
 ※ 8:45～整理券を配布します。

左記の定員に達していない教室の募集を
12/27(月)より受付窓口にて随時募集致します。
 (定員に達している場合もあり)

※ 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
 がお申込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

元気para健康運動教室 内容

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
水	18歳以上の方	1/12~3/16 (2/23を除く) 全9回	9:30~10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、ク方をしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各8,100円
			11:00~12:00	身体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。	15名	
			19:00~20:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。	各10名	
木	18歳以上の方	1/13~3/17 全10回	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。	各20名	各10,000円
			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。 <i>※運動靴・タオルが必須</i>	各10名	各9,000円 (6,000円)
			11:00~12:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
			13:30~14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、しっかり動き、肩こりや腰痛を予防します。		
			15:00~16:00	ストレッチや自分の体重を利用したトレーニングで姿勢改善や代謝アップを目指します。	10名	8,100円
金	18歳以上の方	1/14~3/18 (2/11を除く) 全9回	13:30~14:30			

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



← 教室案内（詳細）が見られます。