

# 元気para 2026年度 1期 運動教室 【R8.4/7(火)～6/19(金)】

※ GWの祝日と 6/15・16・17 はお休みです。

## ★ 二次募集を行います! ★

### ● 教室スケジュール

|       | 火                           | 水                                       | 木                                   | 金                                       |
|-------|-----------------------------|---|-------------------------------------|---|
| 9:00  |                             |   |                                     |   |
| 10:00 |                             | <b>NEW</b><br>② じっくりピラティス<br>9:30～10:30 | ⑤ 骨盤エクササイズ<br>9:00～10:00            | <b>NEW</b><br>⑥ のびやかピラティス<br>9:30～10:30 |
| 11:00 |                             |   | ⑦ 爽快!リズム<br>トレーニング<br>10:10～11:10   |   |
| 12:00 |                             | ③ 太極拳24式<br>11:00～12:00                 |                                     | ⑧ ヨガ&ルーシーダットン<br>10:45～11:45            |
| 13:30 |                             |   |                                     |   |
| 14:00 |                             |   | ⑨ らくらくエクササイズ<br>13:30～14:30         |   |
| 15:00 | ① 元気アップストレッチ<br>14:45～15:45 |   |                                     | ⑪ ゆったり健康体操<br>14:00～15:00               |
| 16:00 |                             |   | ⑩ らくらくエクササイズ<br>スーパー<br>15:00～16:00 | ⑫ ととのうストレッチ<br>15:15～16:15              |
| 18:00 |                             |   |                                     |   |
| 19:00 |                             | ④ 太極拳24式・ナイト<br>18:00～19:00             |                                     |   |
|       | 全 9回 / 8,100円               | 全 8回 / 7,200円                           | 全 11回 / 11,000円・9,900円              | 全 11回 / 9,900円                          |
|       | 4/7(火) 5/19(火)              | 4/8(水) 5/20(水)                          | 4/9(木) 5/21(木)                      | 4/10(金) 5/22(金)                         |
|       | 4/14(火) 5/26(火)             | 4/15(水) 5/27(水)                         | 4/16(木) 5/28(木)                     | 4/17(金) 5/29(金)                         |
|       | 4/21(火) 6/2(火)              | 4/22(水) 6/3(水)                          | 4/23(木) 6/4(木)                      | 4/24(金) 6/5(金)                          |
|       | 4/28(火) 6/9(火)              | 5/13(水) 6/10(水)                         | 4/30(木) 6/11(木)                     | 5/1(金) 6/12(金)                          |
|       | 5/12(火)                     |   | 5/7(木) 6/18(木)                      | 5/8(金) 6/19(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

● 空き状況は、3/17(火)現在です! 変更している場合もあります。

#### 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                                 | 定員    | 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。    | あと 2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。 | 満員    | 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。           | あと 6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   | 定員    | 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!                    | 多数あき  | 全 8回  | 7,200円 |
| 木  | ⑥ のびやかピラティス <b>NEW</b> | 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。                              | 多数あき  | 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。  | あと 1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) | 多数あき  | 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  | 定員    | 回数    | 料金      |
|----|------------------------|---------------|---|-------|-------|---------|
| 水  | ② じっくりピラティス <b>NEW</b> | 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。 | あと 3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。               | 満員    | 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。       | 多数あき  | 全 11回 | 11,000円 |
| 木  | ⑩ らくらくエクササイズ<br>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。          | あと 9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                            | 定員    | 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。 | あと 9名 | 全 11回 | 11,000円 |

### ● 二次募集【北区外の方・その他お申込みの方】

2026年 3月 24日(火) 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!

※ 先着順で行うため、すでに満員になっている場合もございます。あらかじめご了承ください。

東京都北区立 元気para

〒115-0042 東京都北区志茂1-2-22

☎ 03-5249-2214

