

元気ぷらざ  
2022年度 第3期 運動教室

● 水・木 → 全7回

11月	水	2	9	16	30
	木		10	17	24

12月	水		7	14	21
	木	1	8	15	22

※ 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3期 運動教室 残数表

二次募集：10月25日（火）9:00～

教室名	時間	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5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5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10月25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。  
(10/19 現在)

【教室内容】

	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	11/2～ 12/21	全 7 回	各 10 名	各 6,300 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。					
	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。				15名	
	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。				20名	7,000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。				10名	6,300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	11/10～ 12/22	全 7 回	20名	7,000円
シニア優遇	木曜 5く5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、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。	18歳以上の方	11/10～ 12/22	全 7 回	各 12 名	6,300円 (4,200円)
	木曜 5く5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）

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。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



HP



Facebook



Twitter