

元気ぷらざ 2023年度 第1期 運動教室

4月12日(水) ~ 6月26日(月) の期間で開催

●タイムテーブル

※GW期間や長期休館中は休講です。【5/3(水)~5/5(金)・6/12(月)~6/14(水)】

月	水	木
9:00		⑧骨盤エクササイズ 9:00~10:00
10:00	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	⑩ヨガ&ルーシー ダットン 2 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ヨガ&ルーシー ダットン 1 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 3月 14日(火)必着 ※消印は無効!!

※期日ギリギリの場合は、受付窓口にご持参ください。

郵便に関してのご意見はお受けできません。

63 115 0042 (往信) 元気ぷらざ 宛	北区志茂1-2-22	空欄のまま 投函して下さい	63 (返信) 様	<input type="checkbox"/> 希望教室名・曜日・時間 <input type="checkbox"/> 郵便番号・住所 <input type="checkbox"/> 氏名(ふりがな) <input type="checkbox"/> 年齢(こどもは学年も) <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 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
-----------------------------------	------------	------------------	-----------------	--

- 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 3月 28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。

教室の詳細は、お気軽にお問合せください!

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

◎ ... ヨガマットが必要です。



シニア
コース
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。	
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。また膝周りの筋力を強化し、膝痛の解消を目指します。	4/17 5/1・15・29 6/5・19・26
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。	4/13(木)~ 6/22(木)
対象：60歳以上の方			
①②③④(月曜日) 各10名	全7回 各 4,900円	⑪(木曜日) 15名	全10回 7,000円



ボディ
バランス
コース

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。	
⑥ 水曜日 太極拳24式	11:00~12:00	10名	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。	4/12(水)~ 6/21(水)
⑦ 水曜日 ヨガ&ルーシーダットン 1 ◎	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。	
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 2 ◎	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。	4/13(木)~ 6/22(木)
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9回 8,100円
⑧(木曜日) 全10回 10,000円				⑩⑫(木曜日) 全10回 9,000円



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。	4/13(木)~ 6/22(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す。
⑨(木曜日) 全10回				10,000円



HP



Facebook



Twitter

