

# 元気ぷらざ 2023年度 3期 運動教室

一次募集は終了しました。二次募集をおこないます！



## ●タイムテーブル

	月	水	木
9:00			⑧骨盤エクササイズ 9:00~10:00
10:00	①ゆったり健康体操 10:00~11:00	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	⑥太極拳24式 11:00~12:00	⑩木曜ヨガ&ルーシーダットン 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水曜ヨガ&ルーシーダットン 19:00~20:00	
20:00			

60歳以上の方が対象 18歳以上の方が対象

## ●二次募集

**2023年12月22日(金) 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。詳細はお問合せ下さい。

### ※12月14日(木)現在の空き状況

白抜き部分の枠数が空いています。

月	教室名	時間	12月14日(木)現在の空き状況									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月	①ゆったり健康体操	10:00~11:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	②青竹体操プラス	11:15~12:15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	③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
	④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	⑤やさしいピラティス	9:30~10:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑥太極拳24式	11:00~12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑦水曜 ヨガ&ルーシーダットン	19:00~20:00	多数空きあり									
木	⑧骨盤エクササイズ	9:00~10:00	多数空きあり									
	⑨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
	⑩木曜 ヨガ&ルーシーダットン	11:00~12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑪らくらくエクササイズ	13:30~14:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑫らくらくエクササイズスーパー	15:00~16:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

◎ ... ヨガマットが必要です。



シニア優遇

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。ボールも使用し、筋力アップとストレッチも行います。	1/15・29 2/26 3/4・18
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。	1/11(木)~ 3/14(木)
対象：60歳以上の方			
①②③④(月曜日) 各10名		全5回 各 3,500円	⑪(木曜日) 15名 全10回 7,000円



HP



Facebook



X (Twitter)



ボディバランスコース

⑤ 水曜日 やさしいピラティス ◎ 3/6は休講	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	15名	体のバランスの強化や健康維持を目的とします。24の動きを順番に習得していきます。	1/10(水)~ 3/13(水)
⑦ 水曜日 ヨガ&ルーシーダットン ◎ 3/6は休講	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 ◎ 3/7は休講	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。	1/11(木)~ 3/14(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		⑤⑦(水曜日) 変更あり!	全8回 8,100円	⑥(水曜日) 全10回 9,000円
⑧(木曜日) ※長めのタオルが必要です。		全10回 10,000円	⑩(木曜日) 変更あり!	⑫(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。	1/11(木)~ 3/14(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		