

# 2021年度 夏期

# 元気ぷらざ 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 → 8回 / 木 → 7回】
- 金曜日は体験教室です。1回500円で参加できます。

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

**一次募集は終了しました。二次募集を行います！**

## 2021年度 夏期 運動教室 定員残数表

## 【募集方法】

二次募集：6/30(水) 9:00~

教室名	曜	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ピラティス&ストレッチ	水	9:30~10:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
太極拳24式	水	11:00~12:00	二次募集なし									
ヨガ&ルーシーダットン①	水	19:00~20:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
骨盤エクササイズ	木	9:00~10:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
爽快! リズトレーニング	木	10:10~11:10	二次募集なし									
ヨガ&ルーシーダットン②	木	11:00~12:00	二次募集なし									
★らくらくエクササイズ①	木	13:30~14:30	二次募集なし									
★らくらくエクササイズ②	木	15:00~16:00	二次募集なし									

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

**2021年 6月 30日(水) 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6/30(水)より受付窓口にて先着順で募集いたします。(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、ご家族の方がお申し込み下さい。ご家族以外の方の代理申し込みはできません。

**体験教室(金曜日)も随時受付で募集中！ (定員に達している場合もあります。)**

## 元気ぷらざ 健康運動教室 内容【北区ニュース6/10号 掲載】

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
水	18歳以上の方	7月7日~9月1日 (8月11日を除く) 毎週水曜日 全8回	9:30~10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、ケガをしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各7,200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。		
			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。		
木	18歳以上の方	7月8日~9月2日 (7月22日・8月12日を除く) 毎週木曜日 全7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。 ※運動靴が必要	各10名	各7,000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。 ※運動靴が必要		
			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			
金	18歳以上の方	7月9日~9月3日 (7月23日・8月13日を除く)	13:30~14:30	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。	1回 10名 【電話・窓口申込み】 6/10(火)~受付開始	1回 500円

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

