

# 元気ぷらざ 2024年度 夏期 運動教室 【7/1(月)～9/6(金)】

## 二次募集を行います！！

### 【教室 スケジュール】

	9時	10時	11時	12時 13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
月		① ゆったり健康体操 1 10:00～11:00	② 青竹体操プラス 11:15～12:15		③ カラダ・リフレッシュ体操 13:30～14:30	④ 元気アップストレッチ 14:45～15:45					
水		⑤ やさしいピラティス 9:30～10:30	⑥ 太極拳24式 11:00～12:00						チアダンス①②は夏期はございません。次回は2期です(9月～)	⑦ ヨガ&ルーシーダットン 1 19:00～20:00	
木	⑧ 骨盤エクササイズ 9:00～10:00	⑨ 爽快！リズムトレーニング 10:10～11:10	⑩ ヨガ&ルーシーダットン 2 11:00～12:00		⑪ らくらくエクササイズ 13:30～14:30		⑫ らくらくエクササイズスーパー 15:00～16:00				
金				NEW ⑬ ゆったり健康体操 2 13:30～14:30	NEW ⑭ ととのうストレッチ 15:00～16:00						

60歳以上の方が対象 18歳以上の方が対象

### 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。

月	教室名	時間	内容	残り	回数	料金	日程
月	① ゆったり健康体操 1	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。	あと 5名	全 6回	各 4,200円	7/1.22.29 8/5.26 9/2 ※ 7/8.15. 8/12.19を除く
	② 青竹体操 プラス	11:15～12:15	青竹やボールを使用した運動を行います。足裏から健康に！！	あと 10名			
	③ カラダ・リフレッシュ体操	13:30～14:30	椅子に座ったままのエクササイズやストレッチを行います。体の機能向上を目指します。	あと 6名			
	④ 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 5名			
木	⑪ 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。	募集なし	全 10回	7,000円	7/4(木)～9/5(木)
金	⑬ ゆったり健康体操 2	13:30～14:30	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 4名	全 10回	7,000円	7/5(金)～9/6(金)

### 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。

水	木	金	教室名	時間	内容	残り	回数	料金	日程
水			⑤ やさしいピラティス	9:30～10:30	インナーマッスルや体幹を鍛え、姿勢を整え、代謝を上げる体づくりを目指します。	あと 4名	全 8回	7,200円	7/3(水)～9/4(水) ※ 8/7・14を除く
			⑥ 太極拳 24式	11:00～12:00	体のバランス強化や健康維持を目指します。24の動きを順番に習得していきます。	あと 3名	全10回	9,000円	7/3(水)～9/4(水)
			⑦ ヨガ&ルーシーダットン 1	19:00～20:00	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。	多数 空きあり	全 8回	7,200円	7/3(水)～9/4(水) ※ 8/7・14を除く
木			⑧ 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 空きあり	全10回	10,000円	7/4(木)～9/5(木)
			⑩ ヨガ&ルーシーダットン 2	11:00～12:00	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 4名	全 9回	8,100円	7/4(木)～9/5(木) ※ 8/8を除く
			⑫ らくらくエクササイズスーパー	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 10回	9,000円	7/4(木)～9/5(木)
金			⑭ ととのうストレッチ	15:00～16:00	姿勢を整え、自律神経を整え、ゆったりとした気持ちで頭を整えます。1週間の疲れを取り、リセットします。	多数 空きあり	全 10回	9,000円	7/5(金)～9/6(金)

### フィットネス系 (対象: 18歳以上の方) 有酸素運動とチューストレーニングの融合。運動に慣れている方。

木	教室名	時間	内容	残り	回数	料金	日程
	⑨ 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。	多数 空きあり	全10回	10,000円	7/4(木)～9/5(木)

※『⑥ 太極拳24式』以外の教室は、**ヨガマット**が必要です。※『⑧ 骨盤エクササイズ』の教室は、**長めのタオル**が必要です。ご用意ください。  
※『⑨ 爽快！リズムトレーニング』の教室は、**運動靴**と**チューブ**が必要です。(チューブは受付にて販売がございます)

### 【応募方法】

●二次募集 【北区外の方、その他申込みの方】

定員に達していない教室の募集を随時募集いたします。

2024年 6月 20日(木) 9:00～ 窓口にて先着順

8:45から整理券を配布し、9:00より先着順で申込みの受付を行います。  
受講されるご本人、もしくはご家族の方が申込み可能です。  
先着順のため、すでに満員になっていることもございます。



HP



Facebook



X

〒115-004  
東京都北区志茂1-2-22 ☎ 03-5249-2214  
北区立元気ぷらざ