

大人の健康教室大募集!



～2022年度 第1期～

7,850円/10回 (各教室毎) 定員15名

| 曜日 | 時間 | 教室(内容) | 日程 | | | | | | | | |
|----|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 火 | 10:10～11:00 | らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(足田担当) 心身ともにしなやかに 生涯健康で行動できる体を目指します。 | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 |
| | 11:10～12:00 | らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(足田・菊池担当) 基本と症状別の指導をします。 生涯健康で行動できる体を目指します。 | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 |
| 水 | 10:10～11:00 | ZUMBA ラテン音楽を中心に様々な音楽で踊ります。 脂肪燃焼に効果的! | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 |
| | 13:00～13:50 | らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(菊池担当) 自由自在にしなやかに 生涯健康で行動できる体を目指します。 | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 |
| | 14:10～15:00 | DISCO WORLD 懐かしいディスコミュージックに合わせて 踊るフィットネスダンスプログラムです。 | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 |
| | 15:10～16:00 | ピラティス・ストレッチ 無理のない動きで普段使っていない 筋肉を目覚めさせていきます。 | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | |
| | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 |



初回無料体験・見学も可能です! 前日までにご連絡をお願い致します。

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。(各教室 定員15名)

※運動できる服装でお越しください。ZUMBAとDISCO WORLDに参加する方は室内専用シューズをお持ちください。

※大人健康教室に入会すると教室受講日に限り、300円で施設を利用することができます。

