

大人の健康教室大募集!



～2022年度 第3期～

8,650円/10回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程									
			10月				11月			12月		
火	10:10～11:00	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(正田担当) 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	11	18	25	1	8	29	6	13	20
	11:10～12:00	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(正田・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	11	18	25	1	8	29	6	13	20
水	10:05～10:55	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!	5	12	19	26	2	9	30	7	14	21
	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。	5	12	19	26	2	9	30	7	14	21
	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。	5	12	19	26	2	9	30	7	14	21
	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。	5	12	19	26	2	9	30	7	14	21
				5	12	19	26	2	9	30	7	14



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。

