

大人の健康教室大募集!

～2023年度 第1期～ 8,650円/10回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程											
			4月				5月				6月			
火	10:05～10:55	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			
			4	11	18	25	9	16	23	30	6	13		
	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			
			4	11	18	25	9	16	23	30	6	13		
13:10～14:00	Q-ren キューレン セルフフットマッサージでからだを整えます。 血行促進、冷えやむくみの改善に!	4月				5月				6月				
		4	11	18	25	9	16	23	30	6	13			
NEW 14:10～15:00	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				
		4	11	18	25	9	16	23	30	6	13			
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!	4月				5月				6月			
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	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			
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	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			
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	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ただきます。	4月				5月				6月			
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	18:00～18:50	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			
			5	12	19	26	10	17	24	31	7	14		
	19:00～19:50	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ただきます。	4月				5月				6月			
			5	12	19	26	10	17	24	31	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)

※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。

※運動できる服装でお越しく下さい。



らくらくヨガは、5本指ソックスとお水をご用意下さい。(より効果がでやすくなります)

Q-renに参加する方はふくらはぎまでまくれるようなズボン、または短パンでお越しく下さい。

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。

