

9月19日現在
教室空き状況
10時時点

★西健康づくりセンターからお知らせ★改修工事期間中(令和7年9月下旬～令和8年9月末)・
一部のフィットネス教室は西区体育館で開講します！



番号	教室名	指導員	曜日	時間	期間(予定)	回数	空き状況	受講料(税込)			
								一般	高齢者(65歳以上)	障がいのある方(※)	
300	シルバーエクササイズ (65歳以上)	逢坂 明美	月	9:45～10:45	10/6 ～ 12/22	6	残3	6,600円	4,800円	3,900円	
			質の高い生活を送るための体力アップを目的とし、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かす教室です♪ ※会場は2階格技室です。								運動強度 ★
301	二十四式太極拳①	中坪 エイ子	月	9:45～10:45	10/6 ～ 12/22	6	-	一定数お申し込みがなかったため中止			
			二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に……。年齢・体力に関係なくどなたでも始められます♪ ※会場は2階多目的室です。								運動強度 ★
月	11:00～12:00		10/6 ～ 12/22	6	空きあり	6,600円	4,800円	3,900円			
302	二十四式太極拳②		二十四式の基礎を学びます。ゆっくりとした動作で身体のすみずみまで動かし、心も身体も健康に……。年齢・体力に関係なくどなたでも始められます♪ ※会場は2階多目的室です。								運動強度 ★
		火	9:30～10:30	10/7 ～ 12/16	11	-	定員に達したため締め切り				
303	いきいき ストレッチ体操	竹内 由佳	全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できる教室です♪ ※会場は1階多目的室です。								運動強度 ★
			火	10:40～11:40	10/7 ～ 12/16	11	-	定員に達したため締め切り			
304	ゆるゆら健康体操		何か運動を始めてみたいけど、体力に自信のない方におすすめ！関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」とテニスボールなどを使用したストレッチを行う教室です。 ※会場は1階多目的室です。								運動強度 ★
			火	13:00～14:00	10/7 ～ 12/16	11	残1	12,100円	8,800円	7,150円	
305	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	身体を中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。筋肉をストレッチし、全身のバランスを整え、ゆがみを改善していきましょう！ ※会場は2階格技室です。								運動強度 ★★
			水	9:45～10:45	10/8 ～ 12/17	11	-	定員に達したため締め切り			
306	ピラティス①	山田 泰子	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせたトレーニングです。年齢・性別・経験を問わず誰でも行える種目ですので、安心してご参加ください！ ※会場は2階多目的室です。								運動強度 ★★
			水	11:00～12:00	10/8 ～ 12/17	11	-	定員に達したため締め切り			
307	ピラティス②		普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせたトレーニングです。年齢・性別・経験を問わず誰でも行える種目ですので、安心してご参加ください！ ※会場は2階多目的室です。								運動強度 ★★
			金	11:45～12:45	10/10 ～ 12/19	11	-	定員に達したため締め切り			
308	ストレッチ＆ヨガ	福原 香子	ストレッチと呼吸法をあわせて行い、心と身体をリラックスさせます。「できる」「できない」は関係なく“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。 ※会場は2階格技室です。								運動強度 ★

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方が対象となります。

★追加申込について

各教室空き枠への追加申込は、**9月18日(木)の9:00から電話での先着順受付**となります。
19日以降は窓口でもお申込みが可能です。空き枠が埋まり次第、締め切りとさせていただきます
(^-^)