

	火	水	木	金	土
	運動スタジオ	運動スタジオ	運動スタジオ	運動スタジオ	運動スタジオ
10:00	シルバー体操教室 9:45-10:45 逢坂 明美 ★ 定員30名 <small>対象:65歳以上</small>	高齢者のための 体力づくり教室 10:00-11:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 <small>対象:65歳以上</small>	健美操 9:45-10:45 高野 里香 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	ピラティス 9:45-10:45 高橋 有紀 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	ZUMBA 9:45-10:45 國本 環(Mackey) ★★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>
11:00			ボディメイクPLUSダンベル 11:00~12:00 松岡 悦子 ★★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>		股関節の機能アップ教室 14:00~15:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>
12:00		背骨すっきり コンディショニング 11:15-12:15 三好 まり子 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>			
13:00					
14:00	ひざの機能アップ教室 13:30~14:30 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	こしの機能アップ教室 14:00~15:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	初めての筋活教室 14:00~15:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	高齢者のための 体力づくり教室 13:30~14:30 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 <small>対象:65歳以上</small>	ベーシックヨガ 14:15~15:15 釜鈴 美紀 ★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

おすすめ教室のご紹介

運動教室 ~専門講師が担当する教室~

「ピラティス」

ピラティスは、硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや、身体の中心にある「体幹」の筋肉を鍛える要素があり、運動経験や年齢を問わず誰でも行えるエクササイズです。継続することで、身体の歪みが調整され、姿勢の改善や代謝アップなど様々な効果が期待できます！



「ZUMBA」

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。音楽のリズムに合わせて身体を動かし、初心者でも楽しく行えるのがZUMBAの魅力です！また、全身運動なので、「脂肪燃焼」や「ストレス解消」したい方におすすめな教室です！



健康サポート教室 ~健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室~

「ひざ・こし・股関節の機能アップ教室」

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、各関節の機能をアップさせ、「違和感・痛み」を和らげていくことを目的としています。この教室をきっかけに、あなたの「関節」の機能をアップさせましょう!!



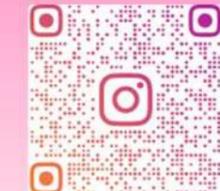
「初めての筋活教室」

「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」「一人だとなかなか続かない」そんなあなたのための教室です。ダンベルなどを使用した運動と柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います！



Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録  
お待ちしております

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:全11回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円+施設利用料** で体験できます!ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!詳しくは施設までお問い合わせください。

◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

- 受講料の他、毎回施設利用料が別途かかります。
- フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、各期1教室1回までとなります。
- 「★」は運動強度を表しております。