

おすすめ教室のご紹介

	火	水	木	金	土	日
	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	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 Mackey ★★ 定員30名 <small>対象:成人以上</small>	ストレッチ&コンディショニング 9:30~10:30 佐藤 満美子 ★ 定員30名 NEW <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>		高齢者の筋力教室 11:00~12:00 健康づくりセンター 運動指導員 ★ 定員30名 NEW <small>対象:65歳以上</small>	
12:00						
13:00				高齢者のための 体力づくり教室 13:00~14:00 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>		
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>	のびのびストレッチ体操 14:15~15:15 及川 直子 ★ 定員30名 NEW <small>対象:成人以上</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						

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、身体を中心にある「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！



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・FAX・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:約11-13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

- ▶この他にも東健康づくりセンターにはたくさんの教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、東健康づくりセンターホームページをご覧ください！
- ▶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)

- ▶「★」は運動強度を表しております。
- ▶受講料のほか、来館の都度、別途施設利用料が必要です。



スポーツ・フィットネス教室
ワンコイン体験実施中!

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室1回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ? | 探られるかしら? |
ぜひ一度、体験してください! ※見学のみ場合は無料です。



体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日(体験可能日)をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料500円は現金支払いのみ、当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF会員の方は体験料が無料となります。



LINE
公式アカウント

友だち登録お待ちしております!



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!