


# 令和3年度 2期 昼間教室 募集のご案内

強度	種類	教室名	内容	備考	開催日・時間	定員	回数・料金	募集日時・会場	
 高 ↑ 有酸素運動 ↓ 健康づくり ↓ 低	有酸素運動	筋トレ&エアロビクス	筋力トレーニング エアロビクス(約45分間)	運動量、強度ともに高い教室です。 トレーニングで筋力をつけ、エアロビクスでアクティブに体を動かしたい方にお勧めです。	水 10:00~11:00	80名	12回 3,800円	7月7日(水) 窓口 9:30~	
		ダンス&エアロビクス	ダンス エアロビクス(約40分間)	ダンスとエアロビクスを行います。 1期に1曲のダンス覚えて、様々なジャンルのエアロビクスでアクティブに体を動かします。	金 10:00~11:00	80名	12回 3,800円	7月2日(金) 窓口 9:30~	
		ストレッチ&エアロビクス (火曜)(金曜)	ストレッチ エアロビクス(約45分間)	弾まないステップで構成されたエアロビクスを45分間行います。 初心者の方にもお勧めです。	火 10:00~11:00 ----- 金 13:30~14:30	80名	12回 3,800円	7月6日(火) アリーナ 11:15までに ----- 7月2日(金) 窓口 9:30~	
	健康づくり	姿勢改善 (火曜)(木曜)	ストレッチ~様々なエクササイズ	筋力トレーニングなど	肩甲骨・骨盤周辺などをほぐしきれいな姿勢を維持するための筋力トレーニングを紹介します。	火 13:30~14:30	100名	12回 3,800円	7月6日(火) 窓口 9:30~
			木 10:00~11:00			100名	7月8日(木) アリーナ 11:15までに		
		初級ヨガ	ヨガのポーズ 呼吸法など	座位や立位を中心としたヨガのポーズを行います。 初心者でも気軽に参加できます。	月 10:00~11:00	25名	10回 5,000円	6月28日(月) 柔道場 11:10までに	
70歳以上の健康体操	ストレッチ~いろいろな体操 筋力トレーニング	70歳以上の方が対象です。 健康維持の為に体操を行います。	木 13:30~14:30	100名	12回 2,700円	7月8日(木) 窓口 9:30~			
球技	ラケット種目	卓球・バドミントン・ラケットテニス ゲーム(勝敗なし)	卓球・バドミントン・ラケットテニスを選択して行います。皆さんでラリーを楽しみます。	月 13:30~14:50	40名	10回 3,000円	6月28日(月) アリーナ 15:00までに		