

問合せ：的場池体育館  
☎ 631-0180

的場池  
体育館

## 春の健康 & スポーツ講座

# 受講生募集

的場池  
体育館

### ⑥楽々フィットネス

有酸素運動を中心に、脂肪を落としたいあなたに!

曜日 毎週 月曜日  
時間 10:30~12:00 定員 20名  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### ⑦足腰シャキーン!体操

足腰に、自信がなくなってきたあなたに!

曜日 毎週 火曜日  
時間 10:00~11:30 定員 20名  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### ⑧健康体操教室

リズム体操、筋力アップ、卓球、バドミントンまたは  
ニュースポーツを楽しむクラス。

曜日 ①毎週 火曜日  
時間 13:30~15:30 定員 35名  
受講料 5,500 円(10回毎の更新)

### ⑨太極柔力球

太極柔力球は、ラケットを振りながら、ボールを落とさないように体全体を動かす  
ニュースポーツです。楽しみながら心肺機能を高め、脳幹トレーニングに効果的です。

曜日 毎週 水曜日  
時間 12:00~14:00 定員 20名  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### ⑩いきいきエアロビクス

脂肪燃焼系。

曜日 毎週 木曜日  
時間 14:00~16:00  
定員 20名  
受講料 6,600 円(12回毎の更新)

### ⑪ケアビクス教室

椅子に座ってストレッチ・脳トレ・有酸素運動などをおこなう体にやさしいクラス。

曜日 毎週 金曜日  
時間 10:30~12:00 定員 20名  
対象 70歳以上、70~80歳まで  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### ⑫骨盤ストレッチ&チェア体操

からだを美しくしたいあなたに!

曜日 毎週 金曜日  
時間 14:00~15:30 定員 20名  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### ⑬シニア健康教室

楽しくからだを動かして、無理なく体力アップ!

曜日 毎週 金曜日  
時間 13:30~15:30 定員 20名  
受講料 3,300 円(6回毎の更新)

### 自彊術教室

☆毎週木曜日

☆時間 10:30~12:00

☆受講料 3300円(6回)

### 初めての社交ダンス教室

☆毎週火曜日

☆時間 15:00~16:30

☆受講料2500円(月4回)

☆講師 森本 ひろみ

### リラックスヨガ教室

☆毎週月曜日

☆時間 13:30~14:30

☆受講料3300円(6回)

### ビューティーヨガ教室

☆毎週火曜日

☆時間 13:00~14:00

☆受講料3300円(6回)

### 的場太極拳クラブ

☆毎週木曜日

☆時間 10:30~12:00

☆受講料2000円(月4回)

☆講師 篠原 和子