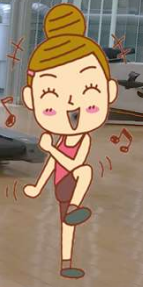


健幸プラザ

本町商店街内

健康運動教室のご案内

R6. 4月～6月講座 参加者募集!



週表	月曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
午前	① オリジナルエアロ 10:00～11:30 (泉先生) 脂肪燃焼! 体力強化! はじめてでも楽しくできます!	④ ズンバ 10:00～11:00 (川島先生) 楽しみながら痩せる 初心者でも楽しめます	⑨ はじめてのヨガ 10:00～11:30 (shinko先生) ヨガの基本 ヨガの呼吸 はじめての方歓迎	⑪ 休日のヨガ 10:00～11:30 (aiko先生) 日曜開催! 週末リフレッシュ	⑫ やさしい ウイニングサロ-ヨガ 10:00～11:30 (石橋先生) 呼吸を深めて 自律神経を整え 免疫力アップ
	② 健幸ヨガ 13:00～14:30 (aiko先生) 健幸づくりのためのヨガ 身体を動かして 柔軟性を高めましょう	⑤ 昭和歌謡で 簡単ダンス 11:50～12:50 (岡先生) 初めての方 大歓迎!	⑥ ストレッチ ポール 11:50～12:50 (岡先生) 腰痛や肩こりの解消 に効果的です	⑩ コアトレヨガ 17:00～18:00 (秋枝先生) 主に体幹を鍛えるポーズを行い 筋力アップのできるヨガ	※ ⑪休日のヨガは 6回コースに変更になりました。 毎月の申し込みは不要です。
午後	③ 体幹エクササイズ 14:40～15:40 (内村先生) 呼吸により体幹を整える 運動に自信のない方でも行える 体幹エクササイズ	⑦ 懐メロベリーダンスエクササイズ 13:00～14:30 (岡先生) 昭和・平成の懐かしい音楽で動きましょう インナーマッスルを鍛えてシェイプアップ!		【教室申込み】 ● 申込受付は 3月15日(金)～開始 * 申込みは「窓口」もしくは「電話」にて承ります。 TEL 0948-24-2057 ● 各講座 定員20名程度 ● ①②③⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫の教室はヨガマットをご持参ください。 (貸与マットもありますが感染予防の為ご協力をお願い致します) ● ①④⑤の教室はシューズ(上履き)をご持参ください * 天候等の影響により、日程や内容が変更になる 場合がございます。予めご了承ください。	
	⑧ ピラティス 14:40～16:10 (安田先生) 基礎となる呼吸法や基本的な動き 誰でも参加できます				

日程	講座名	開催日	回数/料金
①	オリジナルエアロ (月)10:00～11:30 12回コース ¥10,800	4月 1・8・15・22	⑦ 懐メロベリーダンスエクササイズ (木)13:00～14:30 10回コース ¥5,000
		5月 6・13・20・27	
		6月 3・10・17・24	
②	健幸ヨガ (月)13:00～14:30 10回コース ¥5,000	4月 8・15・22	⑧ ピラティス (木)14:40～16:10 10回コース ¥5,000
		5月 13・20・27	
		6月 3・10・17・24	
③	体幹エクササイズ (月)14:40～15:40 10回コース ¥9,000	4月 1・8・15・22	⑨ はじめてのヨガ (土)10:00～11:30 12回コース ¥10,800
		5月 13・20・27	
		6月 3・10・17	
④	ズンバ (木)10:00～11:00 10回コース ¥8,000	4月 4・11・18・25	⑩ コアトレヨガ (土)17:00～18:00 6回コース ¥5,400
		5月 9・16・23	
		6月 6・13・20	
⑤	昭和歌謡で簡単ダンス (木)11:50～12:50 6回コース ¥13,200	4月 11・25	⑪ 休日のヨガ (日)10:00～11:30 6回コース ¥5,400
		5月 9・23	
		6月 6・20	
⑥	ストレッチポール (木)11:50～12:50 3回コース ¥3,600	4月 18	⑫ やさしいウイニングサロ-ヨガ (日)10:00～11:30 6回コース ¥5,400
		5月 16	
		6月 13	