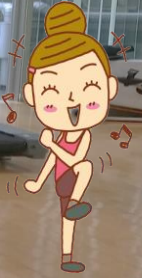


健幸プラザ

本町商店街内

健康運動教室のご案内

R6. 10月～12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) ズンバはとてもシンプル 動きをまねて体を動かすだけ どなたでも楽しめるプログラムです	⑧ 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	⑩ 休日のヨガ 10:00～11:30 (aiko先生) 日曜開催! 週末リフレッシュ	⑪ やさしい グインヤサロ-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 はじめてのベリーダンス 11:50～12:50 (岡先生) 初めての方大歓迎!	⑨ 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	⑫ 健幸塾 13:00～14:00 参加するたび若返る 楽しみながら軽い運動と 脳トレをおこないます	
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	⑥ 懐メロ簡単ダンス 13:00～14:30 (岡先生) 昭和や平成の懐かしい音楽で 楽しく身体を動かしましょう♪ ダンス初めての方大歓迎!!	【教室申込み】 ● 申込受付は 9月13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 ● ①②③⑥⑦⑧⑨⑩⑪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) ● ①④⑥⑫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。 * 受講料はお釣りのないようお願いします。		
	⑦ 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	① オリジナルエアロ		⑦ ピラティス	
①	10月	7・14・21・28	10月	3・10・17・24
	11月	4・11・18・25	11月	7・14・21
	12月	2・9・16・23	12月	5・12・19
②	10月	7・21	10月	5・12・19・26
	11月	4・11・18・25	11月	2・9・16・30
	12月	2・9・16・23	12月	7・14・21・28
③	10月	7・21	10月	5・19
	11月	4・11・18・25	11月	2・16
	12月	2・9・16・23	12月	7・21
④	10月	3・10・17・24	10月	6・20
	11月	7・14・21	11月	3・17
	12月	5・12・19	12月	1・15
⑤	10月	3・17	10月	13・27
	11月	7・21	11月	10・24
	12月	5・19	12月	8・22
⑥	10月	3・10・17・24	9月	8
	11月	7・14・21	10月	13
	12月	5・12・19	11月	17