

健幸プラザ

本町商店街内

健康運動教室のご案内

R7. 1月～3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 ゆったりヨガ 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 ヴィンヤサフローヨガ 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	土曜日 ⑫ 目の健康体操 13:30～14:30	⑬ 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 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12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協力をお願い致します) ● ①④⑥⑫⑬の教室はシューズ(上履き)をご持参ください。 ● ⑧の教室はバスタオル(ひざかけ等)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月	2月	3月	7	1月	2月	3月
①	オリジナルエアロ (月)10:00～11:30 11回コース ¥9,900	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・24	⑦	ピラティス (木)14:40～16:10 10回コース ¥5,000	9・16・23・30	6・13・20・27
								3月 6・13
②	健幸ヨガ (月)13:00～14:30 10回コース ¥5,000	6・20・27	3・10・17・24	3・10・17	⑧	ゆったりヨガ (土)10:00～11:30 12回コース ¥10,800	4・11・18・25	1・8・15・22
								3月 1・8・15・22
③	体幹エクササイズ (月)14:40～15:40 10回コース ¥9,000	6・20・27	3・10・17	3・10・17・24	⑨	コアトレヨガ (土)17:00～18:00 6回コース ¥5,400	4・18	1・15
								3月 1・15
④	ズンバ (木)10:00～11:00 10回コース ¥8,000	9・16・23・30	6・13・20	6・13・27	⑩	休日のヨガ (日)10:00～11:30 6回コース ¥5,400	5・19	2・16
								3月 2・16
⑤	はじめてのベリーダンス (木)11:50～12:50 6回コース ¥13,200	9・23	6・20	13・27	⑪	やさしいヴィンヤサフローヨガ (日)10:00～11:30 6回コース ¥5,400	12・26	9・23
								3月 9・23
⑥	懐メロ簡単ダンス (木)13:00～14:30 10回コース ¥5,000	9・16・23・30	6・13・20	6・13・27	⑫ ⑬	目の健康体操(土) 13:30～14:30 1回 ¥500 健幸塾(日)13:00～14:00 1回 ¥500	1/11・2/1・3/1	1/19・2/16・3/16