

平成28年度 後期(10月~3月) ふれあい健康教室

受講生募集

- ☆ 内 容 … 「ふれあい健康体操」, 「エアロビクス」, 「ソフトエアロビクス」, 「太極拳」の4教室
- ☆ 会 場 … つるぎふれあい館 2F コミュニティプラザ
- ☆ 参加料 … 1回 200円
- ☆ 服 装 … 運動しやすい服装で、内履きを持参して下さい
- ☆ 持ち物 … お茶又はスポーツドリンク及びタオルを持参して下さい
- ☆ プレゼント … 各教室の受講1回につき1ポイント進呈 15ポイントでアルプスの湯1回無料入浴できます

種 目	曜 日	時 間	講 師 名
ふれあい健康体操	火曜日	14:00~15:00	桑 美千子 先生
エアロビクス	水曜日	19:00~20:00	大井 紀子 先生
ソフトエアロビクス	木曜日	14:00~15:00	桑 美千子 先生
エアロビクス	金曜日	19:00~20:00	平井 友紀 先生
太 極 拳	土曜日	13:30~15:30	上市太極拳同好会

種目	ふれあい健康体操	エアロビクス	ソフトエアロビクス	エアロビクス	太極拳
曜日	火	水	木	金	土
28年					1日
10月	4日	5日	6日	7日	8日
	—	12日	13日	14日	15日
	18日	19日	20日	21日	22日
	25日	26日	27日	28日	29日
	28年	1日	2日	—	4日
11月	8日	9日	10日	11日	12日
	15日	16日	17日	18日	19日
	22日	—	24日	25日	26日
	29日	30日			
	28年			1日	2日
12月	6日	7日	8日	9日	10日
	13日	14日	15日	16日	17日
	20日	21日	22日	—	24日
	27日	28日	29日	—	—

種目	ふれあい健康体操	エアロビクス	ソフトエアロビクス	エアロビクス	太極拳
曜日	火	水	木	金	土
29年	3日	4日	5日	6日	—
1月	—	11日	12日	13日	14日
	17日	18日	19日	20日	21日
	24日	25日	26日	27日	28日
	31日				
	29年		1日	2日	3日
2月	7日	8日	9日	10日	—
	14日	15日	16日	17日	18日
	21日	22日	23日	24日	25日
	28日				
	29年		1日	2日	3日
3月	7日	8日	9日	10日	11日
	14日	15日	16日	17日	18日
	—	22日	23日	24日	25日
	—	—	—	—	

- ※ 予約申込は不要です。いつからでも、気軽に参加できます。
- ※ 各教室を受講される際には、最初に受付(名前等を記入及び参加料の納入)を済ませてから受講されますようお願いいたします。
- ※ お子様づれのご参加はできません。