

# 平成30年度 前期(4月~9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
4月	3日	4日	5日	6日	7日
	10日	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
5月	-	2日	-	-	-
	8日	9日	10日	11日	12日
	15日	16日	17日	18日	19日
	22日	23日	24日	25日	26日
	29日	30日	31日		
6月				1日	2日
	5日	6日	7日	8日	9日
	12日	13日	14日	15日	16日
	19日	20日	21日	22日	23日
	26日	27日	28日	29日	30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
7月	3日	4日	5日	6日	7日
	10日	11日	12日	13日	14日
	-	-	-	20日	21日
	24日	25日	26日	27日	28日
	31日				
8月		1日	2日	-	4日
	7日	8日	9日	10日	-
	-	-	16日	17日	18日
	21日	22日	23日	24日	25日
	28日	29日	30日	31日	
9月					1日
	4日	5日	6日	7日	8日
	11日	12日	13日	14日	15日
	-	19日	20日	21日	22日
	-	26日	27日	28日	29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（名前等の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。ご了承ください。



