

# 平成30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
10月	2日	3日	4日	5日	6日
	—	10日	11日	12日	13日
	16日	17日	18日	19日	20日
	23日	24日	25日	26日	27日
	30日	—			
11月			1日	2日	—
	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	30日	
12月					—
	4日	5日	6日	7日	8日
	11日	12日	13日	14日	—
	18日	19日	20日	21日	22日
	—	26日	27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
31年 1月	—	—	—	4日	5日
	8日	9日	10日	11日	12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		
2月				1日	2日
	5日	6日	7日	8日	9日
	—	13日	14日	15日	16日
	19日	20日	21日	22日	—
	26日	27日	28日		
3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	—	22日	23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。
- ※ お子様連れのご参加はできません。ご了承ください。