

2019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」, 「ヨーガ」の5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
ヨーガ	火曜日	11:30~12:30	大井 紀子 先生
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
ヨーガ	金曜日	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
ヨーガ	日曜日	10:00~11:00	(1,3,5週)桑 美千子先生,(2,4週)大井 紀子先生

種目	ヨーガ	エアロビクス	ソフトエアロビクス	ヨーガ	太極拳	ヨーガ	種目	ヨーガ	エアロビクス	ソフトエアロビクス	ヨーガ	太極拳	ヨーガ	
	ふれあい健康体操	/	/	エアロビクス	/	/		ふれあい健康体操	/	/	エアロビクス	/	/	
曜日	火	水	木	金	土	日	曜日	火	水	木	金	土	日	
4月	健体操休講						7月	2日	3日	4日	5日	6日	-	
	2日	3日	4日	5日	6日	7日		9日	10日	11日	12日	13日	14日	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日		-	-	-	19日	20日	21日	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日		23日	24日	25日	26日	27日	28日	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日		30日	31日					
-							8月			1日	エアロ休講 2日	3日	4日	
	-	8日	9日	10日	11日	12日		6日	7日	8日	9日	10日	-	
5月	14日	15日	16日	17日	18日	19日		-	-	-	エアロ休講 16日	17日	18日	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日		20日	21日	22日	23日	24日	25日	
	28日	29日	30日	31日				27日	28日	29日	30日	31日		
6月					1日	2日	9月						1日	
					4日	5日		3日	4日	5日	6日	7日	8日	
					11日	12日		10日	11日	12日	13日	14日	15日	
					18日	19日		20日	-	18日	19日	20日	21日	22日
					25日	26日		27日	-	25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。ヨーガ教室受講者はバスタオル又はヨガマットを持参してください。
- ※ お子様づれのご参加はできません。ご了承ください。