

2019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」, 「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 (※日の上に「・」がある場合、
- ☆ 参加料 … 1回 200円 (ヨーガは2F研修室で実施します。)
- ☆ 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	糸 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	糸 美千子 先生
ヨーガ	金曜日	14:00~15:00	(1,3,5週) 糸 美千子 先生
エアロビクス	金曜日	19:00~20:00	平井 友紀 先生
ヨーガ	土曜日	10:00~11:00	(2,4週) 糸 美千子 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) 糸 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	ヨーガ	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	ヨーガ	ヨーガ
	ふれあい健康体操	/	/	エアロビクス	太極拳	/		ふれあい健康体操	/	/	エアロビクス	太極拳	/
曜日	火	水	木	金	土	日	曜日	火	水	木	金	土	日
10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	2020年 1月		-	-	-	-	5日
	8日	9日	10日	11日	12日	13日		7日	8日	9日	10日	11日	12日
	-	16日	17日	18日	19日	20日		-	15日	16日	17日	18日	19日
	-	23日	24日	25日	26日	27日		21日	22日	23日	24日	25日	26日
	29日	30日	31日					28日	29日	30日	31日		
11月	-	-	-	1日	2日	-	2月					1日	2日
	-	6日	7日	8日	9日	10日		4日	5日	6日	7日	-	9日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日		-	12日	13日	14日	-	16日
	19日	20日	21日	22日	-	24日		18日	19日	20日	21日	22日	-
	26日	27日	28日	29日	30日			-	26日	27日	28日	29日	
12月						1日	3月						1日
	3日	-	5日	6日	7日	8日		3日	4日	5日	6日	7日	8日
	10日	11日	12日	13日	-	15日		10日	11日	12日	13日	14日	15日
	17日	18日	19日	20日	21日	-		17日	18日	19日	-	21日	22日
	24日	25日	26日	27日	-	-		24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。

[お問い合わせ] 上市町健康文化振興財団 TEL076-473-9333[定休日:月曜日]