

令和2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 (※日の上に「・」がある場合、ヨーガは2F研修室で実施します。)
- ☆ 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	(第1,3,5週○囲の日)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
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	(第2,4週○囲の日) 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	エアロビクス	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	エアロビクス	太極拳	ヨーガ
	ふれあい健康体操	/	/	/	ヨーガ	/		ふれあい健康体操	/	/	/	ヨーガ	/
曜日	火	水	木	金	土	日	曜日	火	水	木	金	土	日
4月		1日	2日	3日	4日	5日	7月		1日	2日	3日	4日	5日
	⑦日	8日	9日	10日	⑪日	12日		⑦日	8日	9日	10日	⑪日	12日
	14日	15日	16日	17日	18日	19日		—	—	16日	17日	18日	19日
	⑳日	22日	23日	24日	㉕日	26日		㉑日	22日	—	—	㉕日	26日
	28日	—	30日					28日	29日	30日	31日		
5月				1日	2日	3日	8月					1日	2日
	—	—	7日	8日	⑨日	10日		④日	5日	6日	7日	⑧日	9日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日		—	12日	—	—	—	16日
	⑱日	20日	21日	22日	㉒日	24日		⑱日	19日	20日	21日	㉒日	23日
	26日	27日	28日	29日	30日	31日		25日	26日	27日	28日	29日	30日
6月	②日	3日	4日	5日	6日	7日	9月	①日	2日	3日	4日	5日	6日
	9日	10日	11日	12日	⑬日	14日		8日	9日	10日	11日	⑫日	13日
	⑰日	17日	18日	19日	20日	21日		⑮日	16日	17日	18日	19日	20日
	23日	24日	25日	26日	㉗日	28日		—	23日	24日	25日	㉘日	27日
	⑳日							㉙日	30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。