

# 令和2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 | (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 | 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                      |
| ヨーガ       | 土曜日 | 10:00~11:00 | (第2,4週○囲の日) 桑 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)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 | エアロビクス | 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 | エアロビクス | ヨーガ | ヨーガ |
|-----|----------|--------|-----------|--------|-----|-----|-------------|----------|--------|-----------|--------|-----|-----|
|     | ふれあい健康体操 |        |           |        | 太極拳 |     |             | ふれあい健康体操 |        |           |        | 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  | 2021年<br>1月 |          |        |           | —      | —   | —   |
|     | ⑥日       | 7日     | 8日        | 9日     | ⑩日  | 11日 |             | ⑤日       | 6日     | 7日        | 8日     | ⑨日  | 10日 |
|     | 13日      | 14日    | 15日       | 16日    | 17日 | 18日 |             | —        | 13日    | 14日       | 15日    | 16日 | 17日 |
|     | ⑳日       | 21日    | 22日       | 23日    | ㉑日  | 25日 |             | ⑰日       | 20日    | 21日       | 22日    | ㉒日  | 24日 |
|     | 27日      | 28日    | 29日       | 30日    | 31日 |     |             | 26日      | 27日    | 28日       | 29日    | 30日 | 31日 |
| 11月 |          |        |           |        |     | 1日  | 2月          |          |        |           |        |     |     |
|     | —        | 4日     | 5日        | 6日     | 7日  | 8日  |             | ②日       | 3日     | 4日        | 5日     | 6日  | ⑦日  |
|     | 10日      | 11日    | 12日       | 13日    | ⑭日  | 15日 |             | 9日       | 10日    | —         | 12日    | ⑬日  | 14日 |
|     | ⑰日       | 18日    | 19日       | 20日    | 21日 | 22日 |             | ⑱日       | 17日    | 18日       | 19日    | 20日 | 21日 |
|     | —        | 25日    | 26日       | 27日    | ⑳日  | 29日 |             | —        | 24日    | 25日       | 26日    | ㉑日  | 28日 |
| 12月 | ①日       | 2日     | 3日        | 4日     | —   | —   | 3月          | ②日       | 3日     | 4日        | 5日     | 6日  | 7日  |
|     | 8日       | 9日     | 10日       | 11日    | ⑫日  | 13日 |             | 9日       | 10日    | 11日       | 12日    | ⑬日  | 14日 |
|     | ⑮日       | 16日    | 17日       | 18日    | —   | 20日 |             | ⑯日       | 17日    | 18日       | 19日    | —   | 21日 |
|     | 22日      | 23日    | 24日       | 25日    | ㉑日  | 27日 |             | 23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。