



健康づくり教室

- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上
- 祝日休講

7月から健康づくり教室が再開致します。
新型コロナウイルス感染症防止対策の為、人数を制限しております。

スタジオ

- 定員：各15名（密集、密接防止の為、25名から15名に変更）
- 持ち物：運動着・タオル・飲み物・運動靴(教室内容による)

太極拳

・運動靴必要

月曜 10:00~11:00

講師：中田 哲夫

ムーブメントトレーニング

・運動靴必要

火曜 13:30~14:30

講師：松本 典昭

エアロビクス

・運動靴必要

木曜 13:00~14:00

STRONG by ZUMBA

土曜 19:00~20:00

講師：山崎 恵美

ズンバ

・運動靴必要

月曜 18:30~19:30 松本 典昭

木曜 10:00~11:00 明石 千草

土曜 10:00~11:00 平田 紀子

ヨガ

・運動靴不要

・ヨガマット持参可

火曜 はじめてのヨガ 9:45~10:45 岡澤 智子

美ヨガ 18:45~19:45 岡澤 智子

金曜 ゆったりヨガ 13:30~14:30 MIYUKI

バランス

・運動靴不要

・ヨガマット持参可

コーディネーション

2・16日(木) 19:00~20:00

At Will Your Body

・運動靴不要

・ヨガマット持参可

ピラティス

12日(日) 10:30~11:30

講師：渡辺 尚美

ピラティス

・運動靴不要

・ヨガマット持参可

金曜 10:00~11:00

講師：渡辺 尚美

※状況により休講になる場合がございます

※マスク着用・手指消毒は必ずお願い致します。

※レッスン中は常時換気させて頂きます。



●利用者様の安全確保の為、ご不便・ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。

●体調が優れない方は、施設のご利用をお控えください。

●今後の状況により、施設の利用制限の人数を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

