

教室参加者募集

健康増進プログラム



日常生活における体力向上に有効的なトレーニングや様々なエクササイズを行います。

講師：田淵 裕二
受講料：2,800円/月4回
開催日：月曜日 9:00~10:00

生活筋力向上@ゆっくりプログラム 介護予防運動



ストレッチ・筋トレなどを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

講師：田淵 裕二
受講料：2,400円/月4回
開催日：月曜日 11:00~12:00

リラックスヨガ（月）



ヨガを行うことで身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ！

講師：林 ゆう子
受講料：2,800円/月4回
開催日：月曜日 13:00~14:00

生活筋力向上@ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・ストレッチを行います。

講師：藤田 洋一
受講料：2,400円/月4回
開催日：火曜日 10:00~11:00

注意：初めての方は新規申込書の提出が必要です。参加料を添えて受付までお越しください。

いきいき元気体操



日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。脳トレもあり楽しいですよ♪

講師：田淵 裕二
受講料：2,400円/月4回
開催日：水曜日 9:00~10:00

いきいき体操&ストレッチ



前半は簡単なトレーニングとレクリエーションを。後半はストレッチを行い、疲れた筋肉を回復させます。

講師：田淵 裕二
受講料：2,400円/月4回
開催日：水曜日 10:30~11:30

リラックスヨガ（金）



ヨガを行うことで身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ！

講師：林 ゆう子
受講料：2,800円/月4回
開催日：金曜日 11:00~12:00

単発教室（先着10名 予約制）

月曜日 15:00~15:30 1回350円

ザ・サーキットforビギナーズ

火曜日 11:30~12:15 1回500円

ザ・サーキットforビギナーズ+

金曜日 15:00~15:30 1回700円

金曜日の健康づくり教室

