



ワンコイン教室



☆1回の参加からOK☆

運動不足解消や体力作りに、ぜひご参加ください！

◇エアロビクス60◇

- ・内容 エアロビクス
- ・定員 100名(当日受付)
- ・場所 アリーナ
- ・日時 7/2(木) 9(木) 16(木)
20(月) 27(月)
10:00~11:00

◇初級エアロビクス◇

- ・内容 初心者向けのエアロビクス
- ・定員 100名(当日受付)
- ・場所 アリーナ
- ・日時 7/7(火) 21(火) 28(火)
10:00~11:00

◇体ほぐし(月)◇

- ・内容 肩甲骨や骨盤周辺をほぐす体操
- ・定員 40名
6/22(月)事前予約開始:TEL可
- ・場所 柔道場 剣道場
- ・日時 7/13(月) 20(月) 27(月)
13:30~14:30

◇体ほぐし(金)◇

- ・内容 肩甲骨や骨盤周辺をほぐす体操
- ・定員 100名(当日受付)
- ・場所 アリーナ
- ・日時 7/3(金) 17(金)
10:00~11:00

◇やさしいヨガ(水)◇

- ・内容 初心者でも楽しめるヨガ
- ・定員 40名
6/22(月)事前予約開始:TEL可
- ・場所 柔道場 剣道場
- ・日時 7/1(水) 8(水) 15(水)
22(水) 29(水)
10:00~11:00

◇やさしいヨガ(金)◇

- ・内容 初心者でも楽しめるヨガ
- ・定員 20名
6/22(月)事前予約開始:TEL可
- ・場所 柔道場
- ・日時 7/3(金) 10(金)
17(金) 31(金)
13:30~14:30

◇60歳以上の体操◇

- ・内容 60歳以上の方が対象のかんたんな体操
- ・定員 100名(当日受付)
- ・場所 アリーナ
- ・日時 7/2(木) 7(火) 9(木)
16(木) 21(火)
13:30~14:30

- 参加費:1回500円 当日集金
事前予約のお教室は空きがある場合は当日申込み可
持ち物:運動のできる服装 飲み物 タオル
体育館シューズ(場所が柔剣道場の場合は不要) 外靴を入れる袋
*対象は18歳以上の健康な方となります。(60歳以上の体操以外)
*教室生用の駐車場はありませんので、文化会館地下有料駐車場をご利用ください。
*必ずマスクを着用してご来館ください。
*体調の悪い方は参加を見合わせて下さい。

問合せ : 葵区駿府町2-80
☎054-255-1010
中央体育館

