

長田体育館 7月 ワンコイン教室 案内

AM⇒10:00～11:00、PM⇒13:30～14:30

日にち	曜日	時間	教室名	定員	場所
1	水	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	やさしいヨガ	100	アリーナ
2	木	AM	体ほぐし	100	アリーナ
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
3	金	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	体ほぐし	100	アリーナ
7	火	AM	初級エアロビクス	80	アリーナ
		PM	初級エアロビクス	80	アリーナ
8	水	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	やさしいヨガ	100	アリーナ
9	木	AM	体ほぐし	100	アリーナ
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
10	金	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	体ほぐし	100	アリーナ
13	月	AM	やさしいヨガ	18	柔道場
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
14	火	AM	初級エアロビクス	80	アリーナ
		PM	初級エアロビクス	80	アリーナ
15	水	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	やさしいヨガ	100	アリーナ
16	木	AM	体ほぐし	100	アリーナ
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
17	金	AM	エアロビクス60	80	アリーナ
		PM	体ほぐし	100	アリーナ
20	月	AM	やさしいヨガ	18	柔道場
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
21	火	AM	初級エアロビクス	9	剣道場
		PM	初級エアロビクス	80	アリーナ
22	水	AM	エアロビクス60	9	剣道場
		PM	やさしいヨガ	18	柔道場
27	月	AM	やさしいヨガ	18	柔道場
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
28	火	AM	初級エアロビクス	9	剣道場
		PM	初級エアロビクス	80	アリーナ
29	水	AM	エアロビクス60	9	剣道場
		PM	やさしいヨガ	18	柔道場
30	木	AM	体ほぐし ※定員、場所を変更しました	14⇒100	剣道場 ⇒アリーナ
		PM	60歳以上の体操	100	アリーナ
31	金				
		PM	体ほぐし	100	アリーナ

7/8更新

【 教室内容 】

- エアロビクス60・・・筋力トレーニング・運動量が豊富なエアロビクス
- 初級エアロビクス・・・ストレッチ・足への衝撃をおさえたエアロビクス
- 体ほぐし・・・ストレッチ・いろいろな運動・筋力トレーニング
- 60歳以上の体操教室・・・ストレッチ・いろいろな体操・筋力トレーニング
- やさしいヨガ・・・座位・立位・バランスなどのさまざまなヨガ

【 対象 】

18歳以上の健康な方

※60歳以上の体操教室のみ「60歳以上の健康な方」

【 受講料 】 各教室 **1回 500円** 当日受付(教室開始30分前から受付開始)

※柔道場・剣道場で行うものについては7月1日(水曜日)より

窓口もしくは電話にて事前申し込み受付

【 持ち物 】 飲み物・室内シューズ(柔道場で行うもの以外)・筆記用具

・やさしいヨガ教室に参加の方はヨガマット

◇当日の人数によっては、参加をお断りする場合があります。

◇教室への参加人数によって、受付方法が変更になる場合があります。

◇今後のコロナウイルスの影響により、

教室が開催できなくなる場合があります。

◇体育館に来館されるときは必ずマスクの着用をお願いします。

ご理解・ご協力をお願いいたします。