

# 夏季 スポーツ・健康運動教室参加者募集！

## 月曜日

バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。



**トータル  
エクササイズ**  
(芝崎美幸先生)  
健康運動指導士

7/5～9/27

7/12・8/9  
9/13・9/20 休み  
10:00～11:15

5,400円/9回

概ね 60 歳以上  
の方対象

**プラチナピクス**  
(芝崎美幸先生)  
健康運動指導士

7/5～9/27

7/12・8/9  
9/13・9/20 休み  
11:40～13:10

6,300円/9回

椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわりズム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレ、同時に口腔機能向上なども行います。足腰に負担をかけたくない人にもおすすめです！



## 火曜日

**ヨガ**

(木村千穂先生) 交替わり  
(池村美保先生)

7/6～9/28

8/10 休み

10:00～11:15

7,200円/12回

**シニア  
スポーツクラブ**  
(小林明美先生)

7/6～9/28

8/10 休み

10:00～11:15

6,600円/12回  
火金 11,500円/23回

概ね 60 歳以上  
の方対象

**気功と太極拳**

(高瀬よりえ師範)  
(楠田 節子師範)

7/6～9/28

8/10 休み

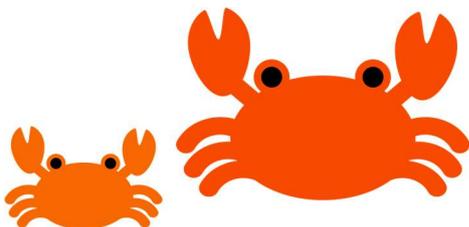
11:30～13:15

7,200円/12回

週ごとに柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎トレーニングや姿勢改善、腰痛改善などに効果のあるトレーニングを目的に行います。

※両曜日参加の場合は参加料がお得になっています！

トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使ったトレーニングも行います。



概ね 60 歳以上  
の方対象

## 水曜日

**男性トレーニング &  
女性シェイプアップ**  
(河原崎浩介先生)  
(雲井淑絵先生)

7/7～9/29

9/15 休み

男性 9:00～10:45

女性 10:45～12:30

10,800円/12回

**エアロピクス**  
(芝崎美幸先生)  
健康運動指導士

7/7～9/29

9/15 休み

10:00～11:30

7,200円/12回