

4月コース

5月コース

# 受講生募集



感じよう！！ 楽しんで、元気になろう！！

教室名	講師	開催時期・回数	時間	内容	定員	受講料	持ち物
体リフレッシュヨガ教室	鶴飼千代 ・NPO法人沖ヨガ協会講師 ・ホルスティックヘルス コンサルタント1級 ・てのひらセルフケア協 会マスターインストラク ター	(火曜日) 9回 4/2、9、16、 23、5/14、21、 28 (木曜日) 5/2、9	13:30 ~ 15:00 10:30 ~ 12:00	首、肩、腰、手足など体の痛い所の痛みをやわらげ、体の動きを良くする運動です。持病のある方、病後でリハビリ中の方でも出来るやさしい動きです。	15人	4500円	5本指 ソックス タオル 飲み物
アクアビクス教室	(笹木美穂) (文部大臣認定日本体育協会公認スポーツ連盟指導員)	(水曜日) 8回 4/10、17、24 5/1、8、15 22、29	19:00 ~ 19:50	リズムに合わせて、水中運動をします。関節への負担が少ない運動です。	20人	4000円	水着 スイミング キャップ
ピラティス教室	笹木美穂 (文部大臣認定日本 体育協会公認スポー ツ連盟指導員)	(金曜日) 7回 4/12、19、26 5/10、17、24 31	19:00 ~ 19:50	呼吸に合わせてなめらかに体を動かし、体の奥深くにある筋肉を鍛えます。	20人	3500円	運動靴 タオル
水中運動教室	施設職員	(水曜日 昼) 4/3、10、17 24、5/1、8 15、22、29 (9回) (火曜日 昼) 4/2、9、16 23、5/14、 21、28 (7回)	1部 13:30 ~ 14:00 2部 14:20 ~ 14:50 13:30 ~ 14:00	水中運動(ウォーター・エクササイズ)とは、水の特性を利用して水中で行う運動です。自然に有酸素運動ができ、生活習慣病を予防・改善できます。	25人	無料	水着 スイミング キャップ
筋トレを暮らしの中に	前田芳美	(金曜日) 8回 4/5、12、19 26、5/10、17 24、31	13:20 ~ 14:00	日常生活でできる簡単なストレッチです。	15人	4000円	タオル 靴

上記の他に1回400円の施設利用料が必要です。  
申し込みは午前10時より電話、又は山岡健康増進センターで受け付けします。

市内、市外を問わず申し込みを受け付けます。

申し込み後の開催通知はしませんので、ご了承願います。

問い合わせ: 山岡健康増進センター 0573-56-4066

会館時間: 平日 : 午前10時から午後9時 休館日: 毎週月曜日(但し月曜日が祝日の場合は翌日が休館)

: 土日祝日: 午前10時から午後5時

お申し込み開始日

3月27日(水) = アクアビクス・ピラティス  
リフレッシュヨガ  
水中運動(火曜日)  
筋トレを暮らしの中に

3月19日(火) = 水中運動教室(昼 水曜日)