

12月コース

1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) 8回 12/3、10、17、 24、1/21、28 (木曜日) 1/9、16	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	4000円	5本指 ソックス タオル 飲み物
アクアピクス教室	(笹木美穂) ・日本スポーツ協会公 認指導員 ・PMA 社団法人国際 ピラティス協会公認指 導員	(水曜日) 7回 12/4、11、18、 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	3500円	水着 スイミング キャップ
ピラティス教室	笹木美穂 ・日本スポーツ協会公 認指導員 ・PMA 社団法人国際 ピラティス協会公認指 導員	(金曜日) 8回 12/6、13、20、 27 1/10、17、24 、31	19:00 ~ 20:00	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	4000円	運動靴 タオル
水中運動教室	施設職員	(水曜日 昼) 12/4、11、18、 1/8、15、22、 29 (7回) (火曜日 昼) 12/3、10、17、 1/7、21、28 (6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) 7回 12/6、13、20 1/10、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	3500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
 受付けします。

市内、市外を問わず申し込みを受付けます。

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

11月20日(水) = アクアピクス・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

11月19日(火) = 水中運動教室(昼 水曜日)