

4月コース

5月コース

受講生募集



お待たせ致しました。4月より待望の新たな教室も始まります。楽しんで、元気になろう！！

教室名	講師	開催日・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	鵜飼千代 ・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 4/1, 8, 15, 22, 29 5/6, 13, 20, 27	13:30 ~ 15:00	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 ・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) 8回 4/2, 9, 16, 23, 30 5/14, 21, 28	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 ・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) 9回 4/4, 11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30	19:15 ~ 20:15	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 4500円	運動靴 タオル
<新規教室> はじめてのピラティス教室	笹木美穂	(火曜日) 9回 4/1, 8, 15, 22, 29 5/6, 13, 20, 27 3月受付開始!!	10:30 ~ 11:30	初心者の方にお勧めです。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	4500円	運動靴 タオル
<新規教室> かんたんエアロ30	笹木美穂	(金曜日) 9回 4/4, 11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 3月受付開始!!	18:45 ~ 19:15	リズムに合わせて、運動を行います。	20人	4000円 4500円	運動靴 タオル
水中運動教室	施設職員	(水曜日) 4/2, 9, 16, 23, 30 5/14, 21, 28 (8回) (火曜日) 4/1, 8, 15, 22 5/13, 20, 27 (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
今日から明日へ 楽しく筋トレ!	前田芳美	(金曜日) 8回 4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30	13:20 ~ 14:00	日常生活の中で簡単に出来る筋肉トレーニング・ストレッチです。	15人	4000円	タオル 靴
<新規教室> 肩こり・腰痛予防健康 体操教室	施設職員	(木曜日) 9回 4/3, 10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 3月受付開始!!	13:30 ~ 14:00	肩こり・腰痛に悩まれておられる方にお勧めです。簡単にご家庭で行える体操です。	20人	無料	運動靴 タオル 水分
<新規教室> 親子で楽しむサッカー 教室	施設職員	(土曜日) 8回 4/5, 12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 3月受付開始!!	10:30 ~ 11:30	親子でスキンシップを図りながら、楽しくサッカーを学べます。尚、お子様の対象年齢は、3歳~6歳とします。	15組	無料	運動靴 タオル 水分

注意:新教室につきましては、参加人数によっては廃止する場合もございますのでご注意ください

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19日(水) = アクアビクス・ピラティス・エアロビ
水中運動教室(水曜日)・肩こり、腰痛
筋トレを暮らしの中に・親子サッカー

3月18日(火) = 水中運動教室(火曜日)

リフレッシュヨガ

定員になり次第締め切ります。