

令和3年4月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土	
		講座・イベントは予約制です。当日受付のものはイベント開始前に受付します。			1	2	3 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 4/1~
4 休館日	5 もやいエンジョイクラブ 10:30~11:00	6	7 世代交流 おみしり会 10:30~11:00	8	9	10	
予約	当日受付		当日受付				
11 休館日	12	13 健康体操(特別編) ①10:35~11:25	14 誕生日の方体力測定会 10:35~11:25	15	16	17 ミニ講話 体組成 10:30~10:45	
予約		当日受付	4/1~			当日受付	
18 休館日	19 誕生日の方体力測定会 10:35~11:25	20	21 お誕生日会(4・5月) 10:30~11:00	22	23	24	
予約	4/1~		4/1~				
25 休館日	26	27	28 健康体操(特別編) ②10:35、③13:30	29 休館日 (昭和の日)	30		
予約			当日受付				

教室・イベントの詳細・予約方法

【健康体操①・②・③】1日1回まで

1回50分の教室です。内容はコチラ↓↓

ストレッチ

筋肉を伸ばして怪我予防。腰痛・膝痛の予防改善にも効果的

けんくま体操

9種目の基本的な筋トレ。家でも実践。筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

月曜『健康体操』やさしい筋トレやエアロピクスなど。

木曜『筋トレ中級』少しハードな筋トレにチャレンジ

火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

金曜『ダンスエアロビ』エアロビの振り付けVar.少々ハードです

土曜『イス体操』リズムにのって♪手足を動かします。

【特別編】①ダンベル体操 ③自重負荷運動
②生活筋力向上ゆっくりプログラム®

【ヨガ教室・卓球教室】

- ・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。
- ・来館もしくは電話にて事前にご予約をお願いします。(混雑防止のため、前日までにご予約ください)

【ヨガ&ピラティス教室】

毎週月曜日 18:30~19:30 (全10回)

4月より新コース開始。少人数制の為、みっちり指導を受けられます。しなやかなボディラインを作りたい方におすすめです。(有料・要予約)



↓↓世代交流イベント↓↓

【もやいエンジョイクラブ】

今回は『生ごみリサイクル』を行います。生ごみにある物を混ぜ、土に返すだけ。栄養たっぷりの土をつくり、野菜づくりにチャレンジします！

トレーニング室(マシン)の利用について

時間制限 2時間(入室から退室まで) 同時入場 4名まで
利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

※予約不可。満員の場合はお待ちいただきます。

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
 - ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
 - ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。
- 最新情報はホームページ等でご確認ください。