

## 令和3年6月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 休館日	7	8	9	10	11	12
予約						
13 休館日	14	15	16	17	18	19
予約						
20 休館日	21	22	23	24	25	26
予約						
27 休館日	28	29	30			
予約						

### 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  
トシ。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』  
やさしい筋トシやエア  
ロビクスなど。

木曜 『筋トシ中級』  
少しハードな筋トシに  
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。脳トシにも。

金曜 『ダンスエアロビ』  
エアロビの振り付けVer.  
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。

### 【ヨガ教室・卓球教室】

6月29日（火）のヨガ教室はありません

- ・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)

#### ■再開日について■

【ヨガ教室】火曜日 14：05～15：05  
再開日：7月6日 予約開始：7月1日（木）9：00  
定員に達した場合は次週以降分をご予約ください。  
【卓球教室】金曜日 ①13：30～14：30  
②14：40～15：40  
再開日：7月2日 予約開始：7月1日（木）9：00

#### 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。