












令和4年6月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	 もやい体操実施日 10:40~11:10		ミニ講話 1 水分補給 10:40~10:55	2 	3  救急法 15:30~16:00	4 ベーシックヨガ 10:40~11:40
予約			当日受付		当日受付	当日受付
5	6 	MEC 7	8 	世代交流 9	10 	11
休館日	いきいきレク 卓球 18:30~19:15	リメイク帽子づくり 10:40~11:10		室内遊び会 10:40~11:10		3B体操 10:40~11:40
予約	当日受付	5/25~		当日受付		当日受付
12	13	14	15 	16 	17	18
休館日	太極拳教室 10:40~11:40	チャレンジ教室 ①10:40~11:40			お誕生日会(6・7月) 10:40~11:10	3B体操 10:40~11:40
予約	当日受付	当日受付			6/1~	当日受付
19	20	21 	22	23	24 	25
休館日	誕生月の方体力測定会 10:40~11:40		チャレンジ教室 ②10:40、③13:30	誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~	ベーシックヨガ 10:40~11:40
予約	6/1~		当日受付	6/1~	6/1~	当日受付
26	27	28 	29	30	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。	
休館日	太極拳教室 10:40~11:40		健康プロジェクト 10:40~11:10	ストレッチボール体験会 10:40~11:10		
予約	当日受付		当日受付	6/1~		

【健康体操（午前・午後）】 1日1回まで
1回60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
10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
ロビクスなど。

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。

14日①ダンベル体操
22日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®
22日③バランス運動

チャレンジ
教室

【ベーシックヨガ】 土曜日 月1~2回
大人気ヨガ教室を土曜日にも開催します。ヨガをしている
方はもちろん、初めての方も大歓迎。

【コース制（夜ヨガピラ・ピラティス）】

各プログラム 10回 3,000円 +当日の施設使用料

■夜ヨガピラ 月曜 18:15~19:15

期間：6/13~8/22 予約：6/6~

体験会 5/30ヨガ 6/6ピラティス 参加費1回500円

■ピラティス 木曜 14:10~15:10

期間：6/23~9/1 予約：6/16~

☆体験会☆ 6/9、6/16 参加費1回500円

【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。
- ・ご予約はご本人のみお受けします。

トレーニング室（マシン）の利用について

時間制限：2時間 同時入場：4名まで 予約：不可

利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

【トレーニング講習会】 14日、22日 10:30~11:00

- ・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。