



# 2022年12月~2023年1月 健康体力づくり教室



## 全8回 ¥2550-



\* 都度利用1回510円でのご参加ができます(空きクラスのみ) \*

開催	水曜日				金曜日			土曜日
時間	9:45~ 10:45	11:00~ 12:00	12:45~ 13:45	14:00~ 15:00	9:45~ 10:45	11:00~ 12:00	14:00~ 15:00	11:00~ 12:00
教室名	ゆるやか ヨガ	健美操	脂肪すっきり ラクラク体操 	太極拳 	リフレッシュ ケア	からだ いきいき体操 	盆おどり 	エアロビクス 
日程	11月30日 12月7日・14日・21日・28日 1月4日・11日・18日				12月2日・9日・16日・23日 1月6日・13日・20日・27日			11月26日 12月3日・10日・17日・24日 (31日休み) 1月7日・14日・21日

※担当のインストラクターは体調やスケジュール等の都合により変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

※状況により日程が変更になる場合がございます。

【定員】 :各クラス先着60名

【対象者】 :18歳以上の方

(医師から運動制限をされていない、1人で施設まで往復できる方)

【申込み】 :11月1日(火)より直接スポーツプラザ梅若でお申込み下さい。

(定員になり次第締め切ります)

(入金後の返金・クラス変更・振替はできません)

【持ち物】 :室内履き(不要のクラスもございます)・飲み物・タオル

【注意事項】 :館内、運動時も含めマスク着用をお願いいたします。

(お申込み時に記入頂いた個人情報は、健康体力作り教室に関する目的のみに使用させていただきます。)



スポーツプラザ梅若 電話:03-5630-8880

<http://www.konami.com/sportsclub/trust/umewaka/>



# 健康体カづくり教室クラス案内

クラス名	インストラクター	クラス紹介
ゆるやかヨガ	清田 和加子	呼吸に合わせて身体を動かしましょう。身体全体をゆったりほぐしリラックスして前向きに、毎日スッキリ楽しく前進前進！
健美操	久保田 祥子	ゆったりとした動作で呼吸を整えながら、心身共に健やかにしていきます。ゆったりとした時間を過ごしましょう。
脂肪すっきりラクラク体操	富樫 由紀	やさしいエアロビクスと筋トレ・ストレッチの3つの要素で脂肪を燃やし体力の維持、向上をはかるクラスです。音楽に合わせたエアロビクス運動、ランジやスクワットなどの筋カトレーニングを行います。
太極拳	青木 カヤ	太極拳は、心とからだを芯から癒します。ゆるやかな動きで、気の流れを良くし体内のバランスを理想的な状態に保ち肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。太極拳の基本を楽しく学びます。
リフレッシュケア	高橋 恵子	朝の固い身体をストレッチ。深い呼吸で全身を大きく伸ばし、スッキリとした気分を1日を過ごしましょう。
からだいきいき体操	高橋 恵子	やさしい筋カトレーニングと柔軟体操を中心としたクラスです。運動をしたいけれど何をしたらよいかわからない方におすすめです。ケガのしにくい動きやすい身体をつくりましょう。
盆おどり	鈴木 愛子	昔からの馴染みのある曲から最近の新しい曲まで、さまざまな盆踊りのクラスです。
エアロビクス	榎本 きくみ	リズムに合わせてエクササイズ行う有酸素運動です。脂肪燃焼だけでなく、心肺機能向上、全身持久力の向上にも向いています。みなさん一緒に爽やかな汗をかきましょう。

## 案内図および交通機関



東武伊勢崎線「東向島駅」下車、徒歩12分  
 都バス「白鬚橋東」下車徒歩5分(里22: 亀戸駅～日暮里駅)(錦40: 南千住東口～錦糸町駅前)

## 健康生活応援コミュニティ スポーツプラザ 梅若

〒131-0031 東京都墨田区墨田一丁目4番4号 TEL.03-5630-8880

●開館時間/月～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～21:00

●休館日/第3火曜日・12/29～1/3・機械点検日等 ※休日に当たる場合は直後の平日