2026年12月～2027年1月
健康体力づくり教室




全8回　￥2800-



★単発参加（1回550円）もできます。（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	ゆったり 健康体操 健美操	脂肪燃焼 脂肪すっきり ラクラク体操	太極拳	ゆるめ体操 背骨すっきり 体操	やさしい 筋トレ からだ いきいき体操	盆おどり	エアロビクス
日程	12月2日・9日・16日・23日（30日休み） 1月6日・13日・20日・27日				11月20日・27日 12月4日・11日・18日・25日 1月8日・15日（1日休み）			11月28日 12月5日・12日・19日・26日 1月9日・16日・23日 （2日休み）

※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80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（日）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



（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頂きます。）

スポーツプラザ梅若　　電話：03ー5630ー8880

home page　Instagram

健康体力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。
脂肪スッキリ 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力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。
背骨すっきり 体操	髙橋　恵子	朝の固い身体をストレッチ。 ゆるめ体操で身体のゆがみをとり、整えます。
からだ いきいき体操	髙橋　恵子	やさしい筋力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	石鍋　朋子	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



東武スカイツリー線「東向島駅」下車、徒歩12分

都バス「白鬚橋」下車、徒歩3分（錦40：南千住東口～錦糸町駅前）

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ー
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