



# 2020年10月～11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 \***

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	9月23日・30日 10月7日・14日・21日・28日 11月4日・11日				10月9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日			10月3日・10日・17日 24日・31日 11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。

**【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】



**【定員】** :各クラス先着50名

**【申込み】** :9月1日(火)～9月14日(月)までに直接スポーツプラザ梅若でお支払い下さい。

※入金後の返金・クラス変更・振替はできません。

(お申込み時に記入頂いた個人情報、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 (60歳からのヨガ)	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！
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運動、下半身中心の筋力トレーニングとストレッチ。3つの要素で楽しく効果的に脂肪を燃やし体力の維持、向上をはかっていくクラスです。
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	背骨や背骨周辺を緩めて、全身ストレッチ！ バランスの良い楽な身体で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。
健美操	岡本 恵津子	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。
エアロビクス	大槻 麗華	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動をしています。 運動不足解消・体力向上・ストレス解消・・・ それぞれの目的に合わせて一緒に頑張ってください！

## 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」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

## 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