令和4年度 短期運動教室 第2シーズン開催日決定！

参加申込受付 令和4年8月1日(月) 午前9時30分～8月15日(月)

開催期間 令和４年9月～11月の間[計6回] **対象** 高校生以上の会員・非会員

初心者OKリズムに合わせてステップ台をアップダウン！
NEW①ステップUP[月曜]

筋肉の多い脚を動かして、たくさんエネルギーを消費しよう！

時　間 18:45～19:25
定　員 30 名程度
会　場 サブアリーナ
講　師 橋本 早苗
参加料 会員 3,200 円　非会員 4,200 円

9月	12日、26日
10月	17日、31日
11月	14日、21日

身体を伸ばして縮めて身体の中から心もすっきり～♪
②すっきりヨガ[火曜]

内臓や自立神経等、身体の内側からバランスを整えてみせんか。

時　間 15:15～16:00
会　場 第一研修室
定　員 20 名程度
講　師 西田 史子
参加料 会員 2,200 円　非会員 3,200 円

9月	13日、27日
10月	11日、25日
11月	15日、22日

水の浮力・水圧の効果で全身健康になろう♪
③水中ウオーク＆体操[木曜]

膝・腰の負担を軽減しながら、筋力、血液循環、心肺機能をあげよう

時　間 11:15～12:00
会　場 温水プール
定　員 20 名程度
講　師 堀田 悦子
参加料 会員 2,200 円　非会員 3,200 円

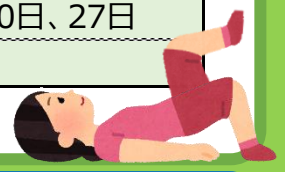
9月	8日、22日
10月	6日、20日、27日
11月	17日

正しく体幹(コア)を使い、身体の中から健康になろう♪
NEW ④ゆるコア体操[木曜]

歩く、走る、正しい姿勢など日常動作に重要なコアを鍛えよう。

時　間 19:00～19:50
会　場 第一研修室
定　員 20 名程度
講　師 西村 保子
参加料 会員 2,200 円　非会員 3,200 円

9月	15日、22日
10月	13日、20日、27日
11月	17日



椅子に座って筋力トレ！エクササイズで身体スッキリ☆
NEW ⑤チェアーエクササイズ[金曜]

椅子を使って身体と脳を動かし、細部までスッキリさっぱりしよう

時　間 13:30～14:15
会　場 サブアリーナ
定　員 20 名程度
講　師 西田 史子
参加料 会員 2,200 円　非会員 3,200 円

9月	9日、30日
10月	7日、28日
11月	11日、25日

夜のプールで水の力を使って全身運動＆りらっくす✿
⑥アクアりらっくす[金曜]

水中運動の後はぷかぷか浮いてゆらゆら全身りらっくすタイム

時　間 20:00～20:45
会　場 温水プール
定　員 20 名程度
講　師 吉田 真由美
参加料 会員 2,200 円　非会員 3,200 円

9月	9日、30日
10月	7日、21日
11月	4日、11日