



通信

運動教室予定表
イベントのお知らせ

営業時間 10:00～21:00(最終受付 20:00)
問い合わせ先: 甲奴健康づくりセンターゆげんき
電話 0847-67-5019 FAX 0847-67-2019

5月

日	月	火	水	木	金	土
※は予約制です。 ゆげんき受付または お電話で予約できます				1	2	3
4	5	6 ベーシックセブン 14:30～14:50	7 休館日	8	9 5月より時間を変更します ↓ 機能改善水中体操 14:30～15:30	10 ※ピラティス予約日 ピラティス ※ 10:30～11:30
11	12 休館日	13 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	14 水中ウォーキング 14:30～15:00	15	16 機能改善水中体操 14:30～15:30	17 ピラティス ※ 10:30～11:30
18	19 休館日	20 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	21 水中ウォーキング 14:30～15:00	22	23 機能改善水中体操 14:30～15:30	24 ピラティス ※ 10:30～11:30
25	26 休館日	27 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	28 水中ウォーキング 14:30～15:00	29	30 機能改善水中体操 14:30～15:30	31 ピラティス ※ 10:30～11:30

☆水中運動オープン講座 ※オープン講座なので予約・定員等はありません。お気軽にご参加ください。	
機能改善水中体操	からだ本来の機能を取り戻し動きやすい身体をつくれます。
水中ウォーキング	関節に負担が少なく歩けます。基本的な歩き方をお伝えします。
☆運動教室 ※教室により20分～1時間くらい（定員10名～20名程度）	
ピラティス	インナーマッスルを鍛えます。正しい姿勢を身につけたい方や肩こり、腰痛改善におすすめです。
からだほぐし	ボールなどを使い、動かしやすい身体を作ります。これから運動を始めたい方にもお勧めです。
ベーシックセブン	ストレッチポールを使って肩、背中まわりの筋肉をゆるめます。肩こり改善に効果的です。

ミニ運動教室

ベーシックセブン からだほぐし
毎週火曜日14:30～14:50 毎週火曜日15:00～15:20



どなたでも参加できます！

- ★参加費無料（別途施設利用料が必要です）
- ★予約不要です
- ★動きやすい服装でお越しください

ピラティス

毎週土曜日10:30～11:30

事前予約制：毎月10日から翌月分の受付を開始します

予約方法：電話または、ゆげんき受付にて

定員：25名

参加費：300円

（別途施設利用料が必要です）



お知らせ

5月からの機能改善水中体操は
 時間を14:30～15:30に変更します