



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

7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 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	2 水中ウォーキング 14:30~15:00	3	4 機能改善水中体操 14:30~15:30	5 ピラティス ※ 10:30~11:30
6	7 休館日	8 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	9 水中ウォーキング 14:30~15:00	10 ※ピラティス予約日	11 機能改善水中体操 14:30~15:30	12 ピラティス ※ 10:30~11:30
13	14 休館日	15 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	16 水中ウォーキング 14:30~15:00	17	18 機能改善水中体操 14:30~15:30	19 ピラティス ※ 10:30~11:30
20 親子ヨガ教室 ※ 10:30~11:30	21	22 休館日	23 水中ウォーキング 14:30~15:00	24	25 機能改善水中体操 14:30~15:30	26 ピラティス ※ 10:30~11:30
27	28 休館日	29 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	30 水中ウォーキング 14:30~15:00	31		

☆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ります。
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。

親子ヨガ教室

親子でコミュニケーションをとりながら身体を気持ちよく動かしませんか。お子さんが泣いても走っても大丈夫！運動が苦手な方でも参加いただける優しい教室です。

日時 7月20日(日)10時30分～11時30分
 対象 首の座ったお子さまから年長さんの親子
 定員 20組 (要予約)
 予約方法 電話または、ゆげんき受付にて
 講師 福永 優奈 先生
 参加費 無料(別途施設使用料が必要です)
 持ち物 フェイスタオル・飲み物



ピラティス

開催日：毎週土曜日 [8/16, 9/13, 10/18, 11/1, 12/27, 1/3はお休みします]
 時間：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)
 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

