

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

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

機能改善
水中体操

金曜日
14:30～15:30

水中
ウォーキング

水曜日
14:30～15:00

★脂肪を燃焼したい方

★腰やひざの痛みが不安な方

★定期的に運動をしたい方におススメです

・予約不要です。時間までにプールにお集まりください

・参加費無料(別途施設利用料が必要です)

・水着、水泳キャップをご持参ください

welcome ママカフェ

～子育て中のママがママ友と交流をしてリフレッシュし、
子どもとの楽しい時間を過ごしてもらえよう～

子どもの成長を手形・足形アートで記録に残そう！

日 時:9月28日(日)10:30～12:00

対 象:ママと子ども(低学年以下)

定 員:10組(要予約)

予約開始日:8月10日(日)

参加費:300円(1家族)

(額が必要な方は、1つ100円)

※手や足にインクを塗りますので、
汚れても構わない服装でお越しください。

臨時休館のお知らせ

9月8日(月)～9月13日(土)まで

保守点検のため臨時休館となります

9月14日(日)10時より通常営業いたします