



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

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	3 水中ウォーキング 14:30~15:00	4	5 機能改善水中体操 14:30~15:30	6 ピラティス ※ 10:30~11:30
7	8	9	10 ※ピラティス予約日	11	12	13
← 保守点検のため休館いたします →						
14	15	16 休館日	17 水中ウォーキング 14:30~15:00	18	19 機能改善水中体操 14:30~15:30	20 ピラティス ※ 10:30~11:30
21	22 休館日	23 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	24 水中ウォーキング 14:30~15:00	25	26 機能改善水中体操 14:30~15:30	27 ピラティス ※ 10:30~11:30
28 ママカフェ ※ 10:30~12:00	29 休館日	30 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	※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			

☆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。

# やさしいヨガ教室

初めての方でも安心して  
ご参加いただけます！  
気持ちよく身体を動かして  
リフレッシュしてみませんか。

日 時 毎月第1・第3火曜日  
19:00～20:00

定 員 25名（要予約）

予約方法 電話または、ゆげんき受付にて(随時)

講 師 福永 優奈 先生

参加費 受講料300円  
(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

10月 7・21日  
11月 18日  
12月 2・16日  
1月 6・20日  
2月 3・17日  
3月 3・17日



# 親子ヨガ教室

親子でコミュニケーションをとりながら楽しく身体を  
動かします。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 11月9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 15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

