



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

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

☆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。

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月は

ゆげんきのハロウィン

秋の味覚
重さ当てクイズ

10月21日(火)～31日(火)

ピタリ賞にはささやかな景品を
ご用意しております！

館内をハロウィンの装いに模様替え！
いつもと違う雰囲気で、
ゆっくり過ごしてみませんか！

親子ヨガ教室

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

