



## 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

12月

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

☆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15名～25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。 |
| やさしいヨガ   | 呼吸を整えながら基本のポーズをゆったりと行います。体が硬い方や初めての方でも大丈夫です。 |
| 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すすめです。 |
| 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。    |

## ベーシックセブン

毎週火曜日  
14:30～14:50



姿勢  
改善

体の  
冷え

肩こり

ストレッチポールに乗って凝り固まった筋肉をリセットします。普段伸ばさない筋肉を気持ちよく動かして全身リラックスしましょう。

ストレッチポールやマットはご用意しております。  
初めての方も是非お気軽にご参加ください！

## からだほぐし

毎週火曜日  
15:00～15:20



柔軟性

姿勢  
改善

リラックス

無理のない優しい動きで、身体をゆっくりほぐします。  
体が軽くなり、毎日の動きもスムーズに。

## やさしいヨガ教室

毎月第1・第3火曜日  
19:00～20:00



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。

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）  
参 加 費 受講料300円（別途施設使用料が必要です）

## 年末年始の休館日のお知らせ



12月29日(月)から1月3日(土)まで休館いたします。  
新年は1月4日(日)より通常営業いたします。  
来年も皆様のご利用をお待ちしております。  
良い新年をお過ごし下さいませ。



ゆげんきスタッフ一同

