



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

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

☆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。

プールやトレーニング室を 利用してみよう！

「今年は体を動かしたいなあ。」そんな方はゆげんきで運動してみませんか？
初めての方や、運動に自信がない方も大歓迎♪使い方はスタッフが説明します！
トレーニング室やプールで身体を動かしましょう。ぜひ一度お越しください。



年末年始の運動不足は
ゆげんきで解消しよう！



ゆげんきの
トレーニング室

筋トレのマシンがたくさんあります。
全身の筋肉を動かしましょう！

ストレッチコーナーも
ご用意しております！
ストレッチだけの利用
も可能です。

自転車こぎやウォーキングで
体力向上・脂肪燃焼を目指しましょう！

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)午前10時より営業いたします
今年も皆様のご利用をお待ちしています

