

日	月	火	水	木	金	土
<p>※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</p>			<p>1 水中ウォーキング 14:30~15:00</p>	<p>2</p>	<p>3 機能改善水中体操 14:30~15:30</p>	<p>4 ピラティス ※ 10:30~11:30</p>
<p>5</p>	<p>6 休館日</p>	<p>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</p>	<p>8 水中ウォーキング 14:30~15:00</p>	<p>9</p>	<p>10 ※ピラティス予約日 機能改善水中体操 14:30~15:30</p>	<p>11 ピラティス ※ 10:30~11:30</p>
<p>12</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20</p>	<p>15 水中ウォーキング 14:30~15:00</p>	<p>16</p>	<p>17 機能改善水中体操 14:30~15:30</p>	<p>18 ピラティス ※ 10:30~11:30</p>
<p>19</p>	<p>20 休館日</p>	<p>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</p>	<p>22 水中ウォーキング 14:30~15:00</p>	<p>23</p>	<p>24 機能改善水中体操 14:30~15:30</p>	<p>25 ピラティス ※ 10:30~11:30</p>
<p>26</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>ゴールデンウィーク期間中は休まず開館いたします。5月4日(月)も開館しております。 次の休館日は5月7日(木)です。</p> 	

# ゆげんき 2026年度の 運動教室

毎週  
火曜日

ベーシックセフン  
14:30~14:50

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。



毎週  
火曜日

からだほぐし  
15:00~15:20

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。



施設利用の方は無料でご参加いただけます。教室だけの利用でも大歓迎。  
気になることがありましたらお気軽にゆげんきまでお問い合わせください♪



## フールの運動教室

毎週  
水曜日

水中ウォーキング  
14:30~15:00

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。



みんなで楽しく  
歩きましょう!

毎週  
金曜日

機能改善水中体操  
14:30~15:30

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。



第1,3  
火曜日

やさしいヨガ  
19:00~20:00

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。

(受講料:別途300円)

お仕事帰りにも  
ピッタリ♪



毎週  
土曜日

ピラティス  
10:30~11:30

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。

(受講料:別途300円)

