



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

6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 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	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 休館日	9 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	10 ※ピラティス予約日 水中ウォーキング 14:30~15:00	11	12 機能改善水中体操 14:30~15:30	13 ピラティス ※ 10:30~11:30
14 親子運動教室 10:30~11:30	15 休館日	16 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	17 水中ウォーキング 14:30~15:00	18	19 げんきの素 10:00~12:00 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	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	<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>			

☆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	ポールなどを使い、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。

ゆげんきのプールを活用しよう！

何か運動を始めたい！
 そんな方はプールでウォーキングから始めてみませんか？
 自分の好きなタイミングでご利用いただけます。



- ★脂肪を燃焼したい方
- ★腰やひざの痛みが不安な方
- ★定期的に運動をしたい方におすすめです

予約不要です。お気軽にご利用ください。
 教室に参加される場合は時間までにプールにお集まりください。
 教室は参加費無料（施設利用料は必要です）
 水着と水泳キャップをご持参ください。
 火曜日の午後、木曜日の午前、金曜日の午後は混みあう時間があります。

教室に参加して一緒に動こう！

水中
ウォーキング

水曜日
14:30～15:00

機能改善
水中体操

金曜日
14:30～15:30

