



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

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

☆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。
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。体の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。

暑い夏こそ、ゆげんきで 涼しく快適に健康づくり！

運動不足解消、体力づくり、ストレス発散に！
自分のペースで、無理なく続けられる運動習慣を始めましょう



【バーデプール】



【トレーニング室】

やさしいヨガ教室

第1・3火曜日
19:00～20:00

講 師 佐々木 ユカ先生
定 員 25名(要予約)
予約方法 電話または、ゆげんき受付にて
随時受付いたします
参 加 費 受講料300円
(別途施設使用料が必要です)



初めての方でも大丈夫
無理なく、楽しく、
明るい教室です！

臨時休館のお知らせ

9月7日（月）から9月12日（土）まで、保全点検のため休館いたします。
ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。
9月13日（日）より通常営業いたします。