三次市甲奴健康づくりセンター

ゆげんき通信

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

11月

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

☆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。

寒さに負けない身体づくりを ゆげんきで、始めよう！

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】

プールの運動教室

水中ウォーキング

毎週水曜日
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。



機能改善水中体操

毎週金曜日
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。



運動教室

ベーシックセブン

毎週火曜日
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。



からだほぐし

毎週火曜日
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。

