

R7年度 ゆうゆうプラザ 教室

教室名	日時					講師	定員	内容	無料体験会
欲張りフィットネス	火曜日 16時30分～17時15分					神山 裕子	15人	有酸素運動・筋トレ・ストレッチを少しずつすべて行う教室です。 簡単なエアロで楽しく汗をかき、自重の筋トレでバランス力や足腰を鍛えます。 そして、ストレッチで身体をリフレッシュしましょう。	7/8
							金額		
	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26		3600円		
	9/2								
コグニ・ロコトレ (脳と身体の健康体操)	水曜日 13時30分～14時15分					大橋 光子	15人	コグニとは認知、ロコとは運動機能低下の略で昔は簡単にできたのに！と最近感じている方必見です。 筋トレや有酸素運動、脳の活動を活性化させるエクササイズを行います。 健康寿命を延ばし自分の脚で一生歩ける身体づくりを目指しましょう。	7/2
							金額		
	7/16	7/23	8/20	8/27	9/3		3600円		
	9/17								
ZEROエアロ	木曜日 19時15分～20時					本田 亮介	15人	予め決められた動きを毎週行うので、参加回数を重ねるごとに動きを覚えていきます。 初心者からたくさん動きたい方まで幅広くリフレッシュしながら汗をかけます。 エアロビクス 初心者や楽しく運動したい方におすすめです。	7/3
							金額		
	7/10	7/24	8/21	8/28	9/11		3600円		
	9/25								
はじめてのヨガ	金曜日 10時～11時					膝附 陽子	25人	ゆったりとした呼吸に合わせて心地よくポーズをとりながら、全身の気の流れや血の流れを促します。カラダの内側から美しく健康に心身のバランスを整えましょう。	なし
							金額		
	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18		8640円		
	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12				
アンチエイジング エクササイズ	金曜日 19時～19時45分					大橋 光子	15人	アンチエイジングと筋トレは切り離せないほどお互いに作用しています。 若々しく美しい姿勢や引き締まったボディラインを維持するためにも筋肉が不可欠です。身体のバランスを整えながら筋トレと有酸素運動で若々しい体づくりをはじめましょう	7/4
							金額		
	7/18	7/25	8/8	8/22	9/12		3600円		
	9/26								