

# かがやき館 無料・都度払い教室スケジュール

フロアレッスン							
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00			無料	無料		有料	有料
11:00			かんたん筋トレ① (星原) 10:30~11:00	ストレッチ①(池田) 10:30~11:00		リズムエクササイズ (星原) 10:30~11:15	ポール&ストレッチ (星原) 10:30~11:15
12:00				有料			
13:00				ヨガ入門(池田) 11:15~12:00			
14:00		無料	有料	有料		有料	無料
15:00				有料			
16:00				生活筋力向上 ゆっくりプログラム (星原) 15:00~15:45			
17:00							
18:00							
19:00						無料	
20:00						ストレッチ②(村上) 19:00~19:30	
21:00							

レッスン内容		
<p><b>骨盤矯正・姿勢改善</b></p> <p>日常生活で使わない筋肉を刺激し、骨盤矯正と姿勢改善を目指します。 開催日：火曜日 時間：13:30~14:00</p>	<p><b>かんたん筋トレ①</b></p> <p>自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。 開催日：水曜日 時間：10:30~11:00</p>	<p><b>ストレッチ①</b></p> <p>誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。 開催日：木曜日 時間：10:30~11:00</p>
<p><b>ストレッチ②</b></p> <p>誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。 開催日：土曜日 時間：19:00~19:30</p>	<p><b>かんたん筋トレ②</b></p> <p>自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。 開催日：日曜日 時間：13:30~14:00</p>	<p><b>ザ・サーキット forビギナーズ</b></p> <p>有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効率を高めます。 開催日：水曜日 時間：13:30~14:15</p>
<p><b>ヨガ入門</b></p> <p>初心者向けのヨガ教室で、様々なポーズで柔軟性と免疫力を向上させます。 開催日：木曜日 時間：11:15~12:00</p>	<p><b>かんたんエアロ&amp;ステップ</b></p> <p>簡単なエアロピクスとステップ台を使用し、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。 開催日：木曜日 時間：13:30~14:15</p>	<p><b>生活筋力向上 ゆっくりプログラム</b></p> <p>日常生活に必要な筋力の維持、強化を図ります 開催日：木曜日 時間：15:00~15:45</p>
<p><b>リズムエクササイズ</b></p> <p>リズムに乗って楽しくエクササイズ！音楽に合わせて自然に体を動かせる教室です。 開催日：土曜日 時間：10:30~11:15</p>	<p><b>ZUMBA</b></p> <p>初心者向けのZUMBAでラテン系のリズムでシェイプアップできる教室です。 開催日：土曜日 時間：13:30~14:15</p>	<p><b>ポール&amp;ストレッチ</b></p> <p>ストレッチポールを使って、姿勢改善と普段伸ばせない部位をストレッチしていきます。 開催日：日曜日 時間：10:30~11:15</p>

参加詳細	
無料	当日先着順で【無料】でどなたでも参加できます。
有料	当日先着順で【1教室330円】で参加できます。
定員	各教室定員は20名です。
～お知らせ・注意事項～	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・講師の体調不良等により、担当が変更となったり、場合によっては、休講となる可能性もございます。予めご了承ください。</li> <li>・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。万が一、途中退室される方は、必ずレッスン前に担当IRにお伝えください。</li> <li>・体調が優れない場合、参加はご遠慮ください。また、レッスン中に体調が悪くなった場合はすぐにIRへお知らせください。</li> <li>・皆様に安全にご参加していただく為、各教室定員を設定しております。</li> </ul>	
その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。	
<p>☎ 096-272-2600</p> <p>植木健康福祉センター</p> <p>かがやき館</p>	