

# 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		<del>有料</del> →無料	<del>有料</del> →無料
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 <del>有料</del> →無料		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				ヨガ入門(池田) 11:15~12:00			
13:00		無料	<del>有料</del> →無料	<del>有料</del> →無料		<del>有料</del> →無料	無料
14:00		骨盤矯正・姿勢改善 (上田) 13:30~14:00	ザ・サーキット forビギナーズ(星原) 13:30~14:15	かんたんエアロ &ステップ(星原) 13:30~14:15		ZUMBA (池側) 13:30~14:15	かんたん筋トレ② (村上) 13:30~14:00
15:00	休館日			<del>有料</del> →無料			
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

**10/2、10/9  
2回無料!**

**ザ・サーキット  
forビギナーズ**

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ます。  
開催日：水曜日  
時間：13:30~14:15

**10/10  
1回無料!**

**ヨガ入門**

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

**10/3、10/10  
2回無料!**

**かんたんエアロ  
&ステップ**

簡単なエアロビ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

**生活筋力向上  
ゆっくりプログラム**

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

**10/5、10/12  
2回無料!**

**リズムエクササイズ**

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

**10/12  
1回無料!**

**ZUMBA**

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

**10/6、10/13  
2回無料!**

**ポール&ストレッチ**

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

### 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~

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

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。

☎ 096-272-2600  
植木健康福祉センター  
**かがやき館**