



# 健康サポート教室

②



申込12月20日(土)～先着順

コース	曜日	時間	定員	1月	2月	3月
5回 コース						
健康体操&かんたん エアロビクス	月	10:30 ~ 11:30	20名	19	2, 16	2, 16
体幹筋活体操	月	10:30 ~ 11:30	20名	26	9, 23	9, 23
ステップ	水	10:30 ~ 11:30	20名	14, 28	11, 25	11
10回 コース						
バレトン	水	19:00 ~ 20:00	20名	14, 21, 28	4, 11, 18, 25	4, 11, 18
バレトン&ボディー コンディショニング	金	10:30 ~ 11:30	20名	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
やさしいヨガ	金	13:30 ~ 14:30	25名	9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	6, 13
ベリーダンス	土	11:15 ~ 12:15	20名	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14

## 募集要項

◇申込み方法／令和7年 12月20日(土)9:00から武道館トレーニングセンター窓口、又はGoogleフォームにて受付開始（先着順）。

受講申込書に必要事項を記入の上、トレーニングセンターにてお申込みください。

◇会場／武道館多目的ホール

◇定員／表に記載のとおり

◇受講料／5回コース 2,250円 10回コース 4,500円

◇申込締切日／先着順のため、各コース定員に達した時点で締め切ります。

申込みQRコード



## ✿ レッスンの紹介 ✿

コース名	内 容	持 ち 物
健康体操&かんたん エアロビクス	筋力トレーニング➕ストレッチ➕やさしい有酸素運動で体力増進していきます。運動初心者の方にもおすすめです♪	室内シューズ
体幹筋活体操	肩周りや腰などの重要な関節を体幹から支えて年齢に負けない体づくりを目指します💎膝腰を守る姿勢体操です♪	-
ステップ	簡単な振り付けで、ダンスをするように動いて、楽しく気持ちよく汗をかけるクラスです♪脚の筋力アップにも◎	室内シューズ
バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガの動きの中で柔軟性やバランス、体幹を鍛えることができる有酸素プログラム♪	※ヨガマット
バレトン&ボディー コンディショニング	バレトンで筋力、バランス力、柔軟性を高めてさらに、体幹強化やリラックス効果を促し、体を整えます💎	※ヨガマット
やさしいヨガ	最初にストレッチポールを使い、筋肉の緊張を緩め、背骨を整え呼吸を深めてからヨガに入ります💎簡単なヨガのポーズで全身をほぐし調整していきます🍀	※ヨガマット
ベリーダンス	お腹や腰、腕や肩など全身を使う有酸素運動です。初めての方も安心して、楽しく身体を動かします💎	-

※ヨガマット貸出可

- ◇そ の 他
- (1) 受講をキャンセルされる場合は、電話にてご連絡をください。
  - (2) 受講料は初回日に納入してください。  
原則返金はいたしませんのでご了承ください。
  - (3) 定員を著しく下回る場合は、開催を見送らせていただくことがあります。
  - (4) 悪天候や講師の体調不良などで、プログラムが変更になることがあります。
  - (5) 発熱等、体調が悪い場合は参加をお控えください。
  - (6) スポーツウェア等の動きやすい服装で、開始時間までにお越しください。  
※バレトン、ベリーダンスは裸足で行います。
  - (7) 飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

詳しくは、大垣市武道館（TEL.0584-88-2550）へお尋ねください。  
〒503-0847 大垣市米野町2丁目1番地の1 大垣市武道館