

10月開催分の健康教室に 申込み希望のお客様へ

各教室は下記の一覧表にて
ご確認ください。

申し込み方法をご確認の上、直接、または
お電話でお申込み下さい。

**(注) 今回より申込みが【先着】と【抽選】に
分かれております。**

(注) 各種教室の受付担当の電話番号が変更になりました。今後は下記の電話番号にて教室申込みやお問合せ等をお願いいたします。

☎042-645-0919

**なお、教室の申込み受付時間は
10時～17時の間となります。**

※健康教室とアロマセラピー教室は、市内在住・在勤・在学の18歳以上が対象です。※

※健康教室・アロマセラピー教室担当の電話番号は **042-645-0919** です。※

会場	教室名	内容	運動強度	日程	定員	参加費	申込方法
2階 会議室	朝ヨガ	身体をしっかり動かすヨガ教室	☆☆	10月5・12・19・26日（木曜日） 午前9時30分～10時40分（全4回）	15名	3,400 円	【抽選】 9/14・9/15 に 直接または電話で あったかホールまで。 申込み受付時間は 10時～17時 ※抽選結果はあつた かホールのHPにて、 9/19発表。
	ピラティス	ピラティスに慣れた方向けの教室	☆☆☆	10月5・12・19・26日（木曜日） 午前11時～12時10分（全4回）	15名	3,400 円	
	身体調整（金曜日コース）	身体の不調を整える教室	☆	10月6・13・20・27日（金曜日） 午前11時～12時（全4回）	15名	3,400 円	
	かんたんピラティス	初心者やゆっくり運動したい方向けの 教室	☆	10月6・13・20・27日（金曜日） 午後1時30分～2時30分（全4回）	15名	3,400 円	
	ヨガ&ストレッチ	ストレッチとヨガで身体と心をほぐす初 心者向けの教室	☆	10月6・13・20・27日（金曜日） 午後3時～4時（全4回）	15名	3,400 円	
	アロマセラピー教室	自分と季節に合ったアロマを探し、ア ロマスプレー等を作成する教室	—	10月3・17・31日（火曜日） 午後1時15分～2時45分（全3回）	10名	4,050 円	
	かんたん！ベーシックヨガ	簡単なポーズをゆっくり行う初心者向 けのヨガ教室	☆	10月4・11・18・25日（水曜日） 午後3時～4時（全4回）	15名	3,400 円	
転ばない筋肉貯金	簡単な動きで、身体づくりをする教室	☆☆	10月6・13・20・27日（金曜日） 午前9時30分～10時40分（全4回）	15名	3,400 円		
1階 多目的 ホール	シェイプアップエアロ	全身を動かし代謝を上げていく教室	☆☆☆	10月16・23・30日（月曜日） 午前9時30分～10時30分（全3回）	30名	2,550 円	【先着】 9/12 から順次、 直接または電話で あったかホールまで。 申込み受付時間は 10時～17時
	身体調整（月曜日コース）	簡単な動きで身体を整える教室	☆	10月16・23・30日（月曜日） 午前11時～12時（全3回）	30名	2,550 円	
	リフレッシュヨガ	全身をしっかり動かして心と身体のリ フレッシュを目指すヨガ教室	☆☆	10月16・23・30日（月曜日） 午後1時30分～2時40分（全3回）	30名	2,550 円	
	リズム体操&ストレッチ	練功十八法や音楽に合わせて身体を 動かす教室	☆☆	10月3・10・17・24・31日（火曜日） 午後1時30分～2時40分（全5回）	30名	4,250 円	
	リラクゼーションヨガ	初心者向けの、癒しのヨガ教室	☆	10月4・18日（水曜日） 午後7時30分～8時45分（全2回）	30名	1,700 円	
	転倒予防体操	歩行や筋力トレーニングを行い健康 維持・増進を目指す教室	☆☆	10月5・12・19・26日（木曜日） 午後1時30分～2時40分（全4回）	30名	3,400 円	
	ゆがみ機能改善	身体のゆがみを改善し、スムーズに動 ける身体を作る教室	☆☆	10月5・12・19・26日（木曜日） 午後3時～4時10分（全4回）	30名	3,400 円	
	呼吸を深めるヨガ	関節まわりの柔軟性を向上させる ゆったりとしたヨガ教室	☆☆	10月5・12・19・26日（木曜日） 午後7時30分～8時45分（全4回）	30名	3,400 円	
	パワーヨガ	動と静のポーズを組み合わせ脂肪燃 焼を促すヨガ教室	☆☆	10月6・13・20・27日（金曜日） 午後7時30分～8時45分（全4回）	30名	3,400 円	

❖ 水泳教室が始まります ❖

※教室によって、泳力や年齢の制限がある為、対象・内容等を確認した上でお申込みをお願いいたします。※

※水泳教室担当の電話番号は 042-645-0919 です。※

会場	教室名	内容	難易度	日程	定員	参加費	申込方法
4 階 プ ール	ウォーク&スイム教室	ウォーキングと初歩的なクロールを練習するプールに不慣れな方向けの水泳教室。	☆	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日（火曜日） 午前10時30分～11時30分（全12回）	10名	15,000 円	【先着】 9/12から順次、 直接または電話で あったかホールまで。 申込み受付時間は 10時～17時。
	大人のプール入門教室	ひとりでバタ足や息継ぎをしないクロールが泳げるようになることが目標の、プールにまだ不慣れな方を対象に行う水泳教室。	☆	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日（金曜日） 午前10時30分～11時30分（全11回）	10名	13,750 円	
	大人のクロール息継ぎ教室	息継ぎありのクロールで25mを泳ぎ切ることを目標とした教室。顔付けと背浮きができる方向けの教室。	☆☆	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日（金曜日） 正午12時～午後1時（全11回）	10名	13,750 円	
	大人の四泳法教室	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールで100mを泳げるようになるための教室。25mクロールで泳ぎ切れる方向けの教室。	☆☆☆	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日（火曜日） 午後1時～2時（全12回）	10名	15,000 円	
	こどものプール入門教室 （対象：3歳以上小学2年生以下のお子様。）	初めてプールに入ったり、顔付けが苦手な子が、バタ足や息継ぎをしないクロールを泳げることを目指す初心者水泳教室。	☆	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日（水曜日） 午後4時～5時（全12回）	6名	15,000 円	
	こどものクロール息継ぎ教室 （対象：顔つけ、バタ足ができるお子様。）	息継ぎありのクロールで25mを泳ぎ切る教室。顔付けと背浮きができるこども向け教室。	☆☆	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日（火曜日） 午後5時～6時（全12回）	10名	15,000 円	
	こどもの三泳法教室 （対象：クロールで25m泳げるお子様）	背泳ぎや平泳ぎで25mを泳ぎ切ったり、クロールで泳げる距離をさらに伸ばすことを目標とした教室。25mクロールで泳ぎ切れるこども向けの教室。	☆☆☆	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日（金曜日） 午後6時～7時（全11回）	10名	13,750 円	