

# 9月開催分の健康教室に 申し込み希望のお客様へ

次ページの一覧表にて  
ご確認ください。

申し込み方法をご確認の上、直接、または  
お電話でお申し込み下さい。

(☎042-645-0025)

受付時間は10時～17時の間となります。

教室名		内容	運動強度	日程	定員	参加費	会場	申込方法
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	—	9月12・26日（火曜日） 午後1時15分～2時45分（全2回）	10名	2,700 円	2階 会議室	<b>市内在住・在勤・在学の18歳以上の方が対象です。</b>  <b>【抽選】</b> <b>7/27から申し込み開始。</b> <b>8/10までに直接または電話であつたかホールまで。申し込み受付時間は10時～17時。</b> ※抽選結果はあつたかホールのHPにて、 <b>8/15発表。</b>
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	☆	9月6・13・20・27日（水曜日） 午後3時～4時（全4回）	15名	3,400 円		
朝ヨガ		身体をしっかり動かすヨガ教室	☆☆	9月7・14・21・28日（木曜日） 午前9時30分～10時40分（全4回）	15名	3,400 円		
ピラティス		ピラティスに慣れた方向けの教室	☆☆☆	9月7・14・21・28日（木曜日） 午前11時～12時10分（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	☆☆	9月1・8・15・22・29日（金曜日） 午前9時30分～10時40分（全5回）	15名	4,250 円		
身体調整	金曜日コース	身体の不調を整える教室	☆	9月1・8・15・22・29日（金曜日） 午前11時～12時（全5回）	15名	4,250 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	☆	9月1・8・15・22・29日（金曜日） 午後1時30分～2時30分（全5回）	15名	4,250 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	☆	9月1・8・15・22・29日（金曜日） 午後3時～4時（全5回）	15名	4,250 円		
シェイプアップエアロ		全身を動かして代謝を上げていく教室	☆☆☆	9月11・25日（月曜日） 午前9時30分～10時30分（全2回）	30名	1,700 円	1階 多目的 ホール	<b>市内在住・在勤・在学の18歳以上の方が対象です。</b>  <b>【抽選】</b> <b>8/10から申し込み開始。</b> <b>8/23までに直接または電話であつたかホールまで。申し込み受付時間は10時～17時。</b> ※抽選結果はあつたかホールのHPにて、 <b>8/29発表。</b>
身体調整	月曜日コース	簡単な動きで身体を整える教室	☆	9月11・25日（月曜日） 午前11時～12時（全2回）	30名	1,700 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	☆☆	9月11・25日（月曜日） 午後1時30分～2時40分（全2回）	30名	1,700 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	☆☆	9月5・19・26日（火曜日） 午後1時30分～2時40分（全3回）	30名	2,550 円		
リラクゼーションヨガ		初心者向けの、癒しのヨガ教室	☆	9月6・13・27日（水曜日） 午後7時30分～8時45分（全3回）	30名	2,550 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	☆☆	9月7・14・21・28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	☆☆	9月7・14・21・28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	☆☆	9月7・14・21・28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	☆☆	9月1・8・15・22・29日（金曜日） 午後7時30分～8時45分（全5回）	30名	4,250 円		