

1～3月 コース型教室プログラム

教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:30～10:30	20名	4500円	全9回	1月21日～3月25日 ※2/11(祝)を除く	月曜	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！
ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名	4500円	全9回	1月21日～3月25日 ※2/11(祝)を除く	月曜	ゆったりと心を落ち着かせ、気を調和させて1日の疲れを癒すプログラムです。
親子でふれあい健康教室	子供4～5歳とその保護者 ※保護者：両親または祖父母	15:30～16:30	親子2名13組	5500円	全11回	1月15日～3月26日	火曜	遊びを通じて体を動かし、発育発達に必要な運動を行います。運動遊びを通じて親子でふれあう楽しい時間を過ごしましょう。
元気アップ教室 ウォーター＆フロア	65歳以上	10:00～10:50	20名	5500円	全11回	1月17日～3月28日	木曜	1、2月はスタジオで筋力アップなどのトレーニングを行います。3月は水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズを行い、水＆陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。
やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	5500円	全11回	1月17日～3月28日	木曜	太極拳の中から八式を丁寧に習うことができる教室です。ゆっくりな動きで無理なく健康づくりができます。
メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上女性	10:30～11:30	20名	5500円	全11回	1月18日～3月29日	金曜	更年期に起こる不定愁訴を運動や呼吸法で予防・改善し心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。
パワーヨガ	16歳以上	11:00～12:00	20名	5500円	全11回	1月19日～3月30日	土曜	太陽礼拝を基本に、呼吸と動作を連動させ流れるように動きます。筋力も鍛えられ全身のボディメイク効果あり！アクティブなヨガを楽しみながら健康美を作りましょう。

※親子教室について

*お子様1名に対して保護者1名となります。

*妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。

*参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。

*4～5歳：平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれ

申し込み方法

健康プラザに往復はがきでお申込みください。

※1人1教室につき1枚の応募。

定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限 12/28(金)必着(返信は1/6以降となります)

問い合わせ先 健康プラザ 042-370-2280

申込先 〒206-0801 稲城市大丸1171番地 稲城市健康プラザ

往信ハガキ裏面記載必要事項 教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号

※親子参加の教室は親と子の2名の氏名、年齢(お子様は誕生日もご記入ください)