

平成25年10月～12月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:30～10:30	20名	4500円	全9回	10月7日～12月16日 ※10/14、11/4 の祝日を除く	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！
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名	4500円	全9回	10月7日～12月16日 ※10/14、11/4 の祝日を除く	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。
3	はじめてピラティス	16歳以上	13:00～14:00	20名	4500円	全9回	10月7日～12月16日 ※10/14、11/4 の祝日を除く	月曜	もとはリハビリから生まれたエクササイズのパラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。はじめての方でも安心してご参加いただける教室です。
4	親子でふれあい健康教室	H20年4/2～H21年4/1生 のお子様とその保護者 ※保護者：両親 または祖父母	15:30～16:30	親子2名13組	6000円	全12回	10月1日～12月17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。
5	元気アップ教室 ウォーター＆フロア	60歳以上	9:50～10:50	20名	6800円	全12回	10月3日～12月19日	木曜	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に陸上での筋力トレーニングなどをプラスします。水＆陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。
6	やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	6000円	全12回	10月3日～12月19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。
7	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	6000円	全12回	10月4日～12月20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。
8	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:50～10:50	20名	7200円	全12回	10月4日～12月20日	金曜	25m泳げる方対象です。クロール、平泳に加え、背泳、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！
9	パワーヨガ	16歳以上	11:00～12:00	20名	6000円	全12回	10月5日～12月28日 ※11/23の祝日を除く	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。
10	初心者水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名	7200円	全12回	10月5日～12月28日 ※11/23の祝日を除く	土曜	水慣れから始めますので全くの初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教えます。

※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。
※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。

コース型教室申込方法

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 9/20(金)必着(返信は9/21以降となります)

問い合わせ先 オーエンス健康プラザ 042-370-2280

申込先 〒206-0801 稲城市大丸1171番地 オーエンス健康プラザ

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)

こちらの募集は9月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

