

# 健康教室（通年教室） 日程のご案内

令和3年度7・8月度

2021.7.1

教室名	曜日	対象	時間	7月度					8月度					内容
				①	②	③	④	月謝	①	②	③	④	月謝	
骨盤底筋エクササイズ	月	一般 ※女性限定	10:00～11:15	7/5	7/12	7/19		2,550 円	8/2	8/16	8/30		2,550 円	骨盤底筋とは、体の中心を支えるインナーマッスルの一つです
リフレッシュヨガ		一般	19:00～20:00	7/5	7/12	7/19		2,550 円	8/2	8/16	8/23		2,550 円	ヨガを通じて心と体を整え自分のバランスを保ちます
ZUMBA®		一般	20:15～21:00	7/5	7/12	7/19		2,550 円	8/2	8/16	8/23	8/30	3,400 円	ラテン系中心の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです
メンズヨガ		一般 ※男性限定	20:15～21:15	7/5	7/12	7/19		2,550 円	8/2	8/16	8/23		2,550 円	ヨガを通じて心と体を整え自分のバランスを保ちます
ステップウォーキング&ボールエクササイズ	火	一般	10:00～11:15	7/6	7/13	7/20		2,550 円	8/3	8/17	8/31		2,550 円	正しい姿勢をとるためにストレッチやウォーキング、筋力トレーニングなどを行います
ゆるヨガ		一般	13:30～14:30	7/6	7/13	7/20		2,550 円	8/3	8/17	8/24		2,550 円	ヨガを行うことで自分の身体と向き合う時間を作り、心身を健康な状態にしましょう
らく！楽！エクササイズ	木	一般	13:30～14:30	7/1	7/8	7/15		2,550 円	8/5	8/19	8/26		2,550 円	楽しくできる全身運動や腰痛などを予防するストレッチを中心にいきます
元気、やる気 笑顔がでる運動		一般	13:30～14:30	7/1	7/8	7/15		2,550 円	8/5	8/19	8/26		2,550 円	運動ができる方を対象に筋力バランストレーニングや有酸素運動を行い、認知機能の改善や健康寿命の延伸を目指します
パワーバランスヨガA		一般	19:00～20:00	7/1	7/8	7/15	7/29	3,400 円	8/5	8/19	8/26		2,550 円	体の内側から熱を作り出し全身の血流を良くすることで、いきいきと動ける健康的な身体へと整えます
パワーバランスヨガB		一般	20:15～21:15	7/1	7/8	7/15	7/29	3,400 円	8/5	8/19	8/26		2,550 円	
ストレッチエアロ	金	一般	7月13:00～14:00 8月以降 12:45～13:45	7/2	7/9	7/16		2,550 円	8/6	8/20	8/27		2,550 円	始めに有酸素運動で身体を温め、バレエやダンス・体操の要素を取り入れたストレッチで血の循環をよくします
シェイプアップダンス	土	一般	9:30～10:30	7/3	7/10	7/17		2,550 円	8/7	8/21	8/28		2,550 円	体力の増進やストレス解消、シェイプアップなどを目的にダンスを中心とした有酸素運動やストレッチを行います
バレトン	土	一般	13:30～14:30	7/3	7/17			1,700 円	8/7	8/21			1,700 円	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの動作で身体を整えます
朝ヨガ	日	一般	①9:00～10:00 ※8月教室増設 ②10:10～11:10	7/4	7/11	7/18		2,550 円	8/1	8/8	8/22		2,550 円	ゆっくり呼吸をしながら、ポーズをとることにより筋肉がほぐれ、リラクセーション効果が得られます

## 〔注意事項〕

動きやすい服装、タオル、飲み物、マスクをお持ちください  
各教室に持ち物の指定がございます。申込時にご確認ください。

- ・館内に入場の際は必ずマスクを着用してください。
- ・受講登録用紙を記入し、会員アプリの登録をすることで入会の手続きになります。
- ・受講料は毎月の開催日数の金額になります。（例 月3回開催2,550円、月2回開催1,700円、※1回単価850円）
- ・初月以降の受講料は会員アプリを通してのクレジット決済になります
- ・教室入会の際は、入会金2,750円のお支払いが必要となります。
- ・体験は1回850円になります（1人1回まで）
- ・教室の休会は休会前月20日まで、退会は退会当月20日までに申請をお願い致します。（休会費1ヵ月550円）※期日の過ぎた届は受付できません。

ご不明点がございましたら、窓口またはお電話でお問い合わせください

主催：東近江スポーツみらい創発パートナーズ代表企業 美津濃株式会社

東近江市総合運動公園 布引体育館 電話 0748-25-2633、IP電話/FAX 050-5801-2633