

6月 無料運動教室 (5月15日(土) 9時より受付開始)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ストレッチ(昼) ラララフィット	2 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	3 ストレッチ(朝) トレーニング(夕方) グラウンドゴルフ	4 ストレッチ(昼) ストレッチ(夕方) ウォーキング	5 トレーニング(昼) ランニング
6	7 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	8 ストレッチ(昼)	9 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ノルディック	10 ストレッチ(朝) トレーニング(夕方)	11 ストレッチ(昼) ストレッチ(夕方) ラララサーキットライト	12 トレーニング(昼)
13 キャッチボール	14 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	15 ストレッチ(昼) ラララフィット	16 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)	17 ストレッチ(朝) トレーニング(夕方)	18 ストレッチ(昼) ストレッチ(夕方) ウォーキング 膝痛予防改善体操	19 トレーニング(昼) ランニング
20	21 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	22 ストレッチ(昼)	23 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼) ノルディック	24 休館日	25 ストレッチ(昼) ストレッチ(夕方) ラララサーキットライト	26 トレーニング(昼)
27	28 ストレッチ(朝) トレーニング(昼)	29 ストレッチ(昼) ラララフィット	30 ストレッチ(朝) ストレッチ(昼)			

教室名	時間	対象	定員	内容	集合場所
ウォーキング教室	10:00~10:30	18歳以上	5名	正しい歩きを身につけ、日常の歩行を運動として実施するために、強度を上げる歩き方やリラックスした歩き方を紹介します。	健都ライブラリー 正面玄関前
ノルディックウォーク教室	14:00~14:40	18歳以上	5名	ポールを使った歩き方やトレーニング、ストレッチの方法を紹介します。	
ランニング教室	19:00~19:40	18歳以上	5名	楽しく走りましょう! ストレッチやトレーニングも紹介します。	
膝痛予防改善体操	10:45~11:15	18歳以上	5名	公園の遊具を使って膝痛の予防や改善に繋がる体操をします。	健康遊具広場
グラウンド・ゴルフ教室	11:00~11:40	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	健都レールサイド公園 土の広場
キャッチボール教室(幼児)	14:00~14:40	4歳児5歳児 (+保護者)	5組	親子のコミュニケーションをとりながら「投げる」「捕る」の基本を学びます。	
キャッチボール教室(小学生)	15:00~15:40	小学生1~3年生 (+保護者)	5組		
ラララフィット	10:00~10:30	概ね60歳以上	10名	健康的な身体づくりを行います。	健都ライブラリー 2F 多目的室 ※朝10:10~は、 1F カフェ ※ラララフィット、ラララサーキットライトは 北側時間外通入口より ご入場下さい。
ラララサーキットライト	10:00~10:40	概ね60歳以上	10名	日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います。	
ストレッチ	朝... 10:10~10:20 昼... 12:30~12:40	18歳以上		身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりをします。	
トレーニング	夕方... 18:30~18:40	18歳以上		筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	

◆ 申込開始日: 各月の **前月15日朝9時より**

例: 4月教室は3月15日(月)朝9時より募集開始

◆ 申込方法: 電話orFAX (先着順)

・FAX申込の方は《お名前・ご連絡先・緊急連絡先(氏名・電話番号)・希望講座(名前・日時)》を記載してください
※申し込み開始日9時以前に送られたものは無効とさせていただきます。ご了承くださいませ。

◆ 持ち物: タオル・飲み物・マスク(必須)・室内用シューズ(ラララサーキットライトのみ)

※更衣室はございません。

※ライブラリー内コインロッカーは数に限りがあります。貴重品等の管理はご自身で行ってください。

◆ 雨天等中止: 当日、1時間前に判断いたします。

※中止の場合は、ホームページに掲載します。ご不明な場合はお電話にてご確認ください。

◆ 感染症拡大防止について下記にご協力ください。

・来館時はマスクを必ず着用してください。

・当日に直近2週間の体調を確認します。

・平熱を超える発熱、風邪の症状、嗅覚・味覚の異常などの症状がある方は参加を見合わせてください。

なお、教室中に咳等の症状が出た場合にはご退席をお願いすることがございます。

・教室前後には手指消毒を行ってください。

・感染症の拡大状況により急遽、教室が中止になる場合がございます。

◆ 頂いた個人情報(指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ)で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。