

★ 6月 無料運動教室

申込期間：5/14(火) 朝9時～5/16(木) 21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後5月17日(金)以降にご参加頂ける方へご連絡します。
以降、空きがある教室は先着で受付となります。

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ウォーキング教室	3日(月)・17日(月)	9:30～10:00	18歳以上	各回 10名	正しい歩き方を身に付けるためのウォーキング方法をご紹介します。	ライブラリー 正面 大階段前
ノルディック・ウォーク教室	5日(水)・19日(水)	9:30～10:10		各回 10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ご紹介します。	
ランニング教室	15日(土)	19:00～19:40		10名	ランニング初心者の方を対象にランニング方法をご紹介します。	
健康遊具でレッツ運動	17日(月)	10:15～10:45		10名	公園の健康遊具を使って、ストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場
グラウンド・ゴルフ教室	6日(木)・20日(木)	9:30～10:10	概ね 60歳以上	各回 10名	ホールポストめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
親子キャッチボール教室	9日(日)	9:30～10:10	4・5歳 (+保護者)	5組	親子でコミュニケーションを取りながら、「投げる」・「捕る」の基本を学びます。 ※WEB申込あり(裏面)	
		10:30～11:10	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18日(火)	9:15～9:45 ※時間外通用口	概ね 60歳以上	各回 15名	日常生活に必要な筋力トレーニングとストレッチを行います。	2F 多目的室
ラララサーキットライト	11日(火)・25日(火)	10:30～11:10	概ね 60歳以上	各回 15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。	
※ラララフィットは、建物北側の時間外通用口よりご入場ください						
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※休館日を除く	裏面参照	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目指します。	朝ストレッチ カフェ
トレーニング ※予約不要	火・木・土 ※休館日を除く	裏面参照	18歳以上		筋肉をしっかりと動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	その他 2F 多目的室