

# ★ 9月 無料運動教室

申込期間：8/14(水)朝9時～8/16(金)21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後8月17日(土)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
ノルディック・ウォーク教室	11日(水)・18日(水)	9:30～10:10	18歳以上	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。	ライブラリー 正面 大階段前
ウォーキング教室	16日(月)・30日(月)	9:30～10:00		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。	
ランニング教室	21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	30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	12日(木)・19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	22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	
		10:30～11:10	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	3日(火)・17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	10日(火)・24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(25日・26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(26日)を除く	裏面参照	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。	その他 2F 多目的室