

★ 10月 無料運動教室

申込期間：9/14(土)朝9時～9/16(月)

※定員をこえたものは抽選となり、その後9月17日(火)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 | 9日(水)・23日(水) | 14:00～14:40 | 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 | 7日(月)・28日(月) | 10:00～10:30 | | 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 | 19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 | 28日(月) | 10:45～11:15 | | 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 | 3日(木)・17日(木) | 11:00～11:40 | 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de 運動遊び | 13日(日) | 10:30～11:10 | 3・4歳 (+保護者) | 5組 | 親子でコミュニケーションを取りながら、 楽しく運動遊びを行います。 ※WEB申込あり➡ | 2F 多目的室 |
| | | 11:30～12:10 | 5・6歳 (+保護者) | 5組 | | |
| ラララフィット | 1日(火)・15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。 | |
| ラララサーキットライト | 8日(火)・22日(火)・29日(火) | 10:30～11:10 | | 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 |

