

★ 8月 無料運動教室

申込期間：7/14(日)朝9時～7/16(火)21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後7月17日(水)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
ストレッチプラス	5日(月)・22日(木)	10:00～10:30 ※時間外通用口	18歳以上	各回 15名	ストレッチと少し筋力トレーニングも取り入れ、 全身スッキリしていただける内容となっております。	2F 多目的室
ワク楽体操	5日(月)・22日(木)	10:50～11:20		各回 15名	『歩く』動作を変化させ、全身の筋肉をバランスよく使いながら 楽しく体を動かす有酸素運動を行います。	
エンジョイ トレーニング	8日(木)	10:30～11:00		各回 15名	お家でも簡単にできる、 全身を引き締めるトレーニングを行います。	
	17日(土)	19:00～19:30 ※時間外通用口		15名		
ポールエクササイズ	1日(木)	10:30～11:00		15名	ノルディックポールを利用した 運動を行います。	
気分爽快サーキット	31日(土)	10:30～11:00		15名	器具を使わず気分爽快になる サーキットトレーニングを行います。	
親子de運動遊び	18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(裏面)	
		11:30～12:10	5・6歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	6日(火)・20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	13日(火)・27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。	



※ストレッチプラス・ラララフィット・17日のエンジョイトレーニングは、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。	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		その他 2F 多目的室