

★ 7月 無料運動教室

受付日は、6月14日(水) 9:00～6月16日(金) 21:00 までとし、定員をこえたものは抽選となります。
その後6月17日(土)以降に、ご参加頂ける方へご連絡致します。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	
30分で全身スッキリ！ ストレッチ	13日(木)・31日(月)	10:00～10:30	18歳以上	各回 15名	日頃縮こまった筋肉を、ゆったりとした動きと呼吸を連動させて、身体の内側からほぐしていきます。	健都 ライブラリー 2F 多目的室	
ワク楽体操	13日(木)・31日(月)	10:50～11:20		各回 10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。		
ゴーゴー！ひきしめ！	5日(水)	10:30～11:00		各回 15名	最近、お腹やお尻まわりが気になってきたそのあなた！器具を使わず、全身を引き締めるトレーニングを行います。		
	15日(土)	19:00～19:30					
ポールエクササイズ	17日(月・祝)	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	29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	9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。
		11:30～12:10		5・6歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18日(火)	9:15～9:45	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	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。		
※30分で全身スッキリ！ストレッチ、ラララフィットは、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	