

★ 11月 無料運動教室

申込期間：10/14(月)朝9時～10/16(水)21時

※定員をこえたものは抽選となり、その後10月17日(木)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	13日(水)・27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	11日(月)・25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	16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	25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	7日(木)・21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
親子キャッチボール 教室	24日(日)	14:00～14:40	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、 楽しく「投げる」「捕る」の基本を学びます。 ※WEB申込あり➡	
		15:00～15:40	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	5日(火)・19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	12日(火)・26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

