

若さと健康を保つ

2022年度 教養講座 欲張りエクササイズ

≪講座のねらい≫

身体を動かす習慣を付ける。
エクササイズを行うことによって心身ともに健康な状態を目指す。
いろいろなフィットネスプログラムを体験する。

≪カリキュラム・日程≫

曜日	第1、第3金曜日 (7月は第1、4金曜日)	講師	かぎやま ゆきこ 鍵山 友紀子 先生	
時間	10:00～11:30	会場	学習室 1	
回数	18回	受講料	初回までに窓口で お支払いください	7,200円 = 1回400円×18回
定員 人数	25人	その他 費用	初回、講師に お支払いください	なし

No.	日程	内 容	No.	日程	内 容
1	6月3日	ピラティスストレッチ	10	10月21日	DISCO WORLD(ディスコダンス)
2	6月17日	DISCO WORLD(ディスコダンス)	11	11月4日	ヨガ
3	7月1日	ヨガ	12	11月18日	フラフープエクササイズ
4	7月22日	フラフープエクササイズ	13	12月2日	ピラティスストレッチ
5	8月5日	ピラティスストレッチ	14	12月16日	DISCO WORLD(ディスコダンス)
6	8月19日	DISCO WORLD(ディスコダンス)	15	1月6日	ヨガ
7	9月2日	ヨガ	16	1月20日	フラフープエクササイズ
8	9月16日	フラフープエクササイズ	17	2月3日	リクエストで決定
9	10月7日	ピラティスストレッチ	18	2月17日	リクエストで決定

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承願います。

※ 7月の2回目は、当館の都合により第4金曜日開講となります。

≪持ち物・服装≫

- ・ ヨガマット
- ・ タオル
- ・ DISCO WORLD、フラフープのときは室内用シューズ
- ・ 水分補給のための飲み物
- ・ 運動しやすい服装

≪受講に関する諸注意≫

- ・ お子さま同伴での受講はご遠慮ください。
- ・ 携帯電話やスマートフォンなどはマナーモードにして、受講してください。
- ・ 毎回、レッスン風景の写真を撮らせていただきます。活動報告としてSNSに投稿する予定です。お顔が写っては困るという方はあらかじめ講師に伝えてください。