

R7. 4月 町内運動教室

	月		火		水		木		金		土		日
9:00													
	初級エアロ[LIVE]@げんき館		青竹ビクス15@げんき館			青竹ビクス15@げんき館		簡単！ながらエクササイズ【ビデオ】 @げんき館		カラダ・うごく15@げんき館	adidasGYM&RUN[LIVE]@げんき館		
10:00	10:15～10:45 ウエープリング全身ストレッチ30 @げんき館	ヨガ教室 ラージボール卓球 バトミントン教室 10：00～12：00 @あやめ池スポーツセンター	オキシジェノ@げんき館 10:00～10:45	ターゲットバードゴルフ 10：00～11：30 ※毎月最終火曜日のみ @あやめ池スポーツセンター	歩き方・リズムウオーキング教室 @北溟体育館10:00～11:00	10:00～10:45 オキシジェノ@げんき館	チャレンジ木曜日スポーツ教室 ノルディック・ウォーク バウンスポール からだほぐし @あやめ池スポーツセンター ※教室内容は週によって異なります	フローヨガ [LIVE] @げんき館	バドミントン教室 @あやめ池スポーツセンター	ヨガ[LIVE]@げんき館			
11:00	ピラティス[LIVE]@げんき館		初級エアロ[LIVE]@げんき館		ラージボール卓球 バトミントン教室 10：00～12：00 @あやめ池スポーツセンター		骨格リセットエクササイズ [LIVE] @げんき館	ウエープリング全身ストレッチ @げんき館 11:00～11:45		太極拳[LIVE]@げんき館			
12:00													
13:00				温泉ウオーキング教室@龍鳳閣 13：30～14：15					3 B体操教室@龍鳳閣 13:15～14：15				
	13:30～14:15 バレトン[LIVE]@げんき館	温泉ウオーキング教室@龍鳳閣 14：00～14：45	バレトン[LIVE]@げんき館	元気アップ筋力トレーニング教室（シニア向け）@東湖園（13:00～14:30）・サ ンテリオン東郷（13:30～15:00）	温泉ウオーキング教室@龍鳳閣 13：30～14：15	カラダ・うごく@げんき館	元気アップ筋力トレーニング教室（シニア向け）@東湖園（13:00～14:30）	ヨガ [LIVE] @げんき館		骨盤ととのうヨガ [LIVE] @げんき館			
14:00		13:30～15:00 ころばぬ先の健康運動教室（シニア向け）@あやめ池スポーツセンター	14:15～15:00 げんき館を使いこなそう （スタジオプログラム編）		ころばぬ先の健康運動教室（シニア向け）@あやめ池スポーツセンター 13:30～15:00	14:00～14:45 ウエープリング全身ストレッチ45 @げんき館		オキシジェノ@げんき館 14:15～15:00					
	青竹ビクス15@げんき館												
15:00	15:00～15:45 オキシジェノ@げんき館						骨盤ととのうヨガ [LIVE] @げんき館				オキシジェノ@げんき館 14:30～15:15	オキシジェノ@げんき館 15:00～15:45	
			簡単！ながらエクササイズ[LIVE]@げんき館				adidasGYM&RUN[ビデオ]@げんき館				バランスコーディネーション[LIVE]@げんき館		
16:00	はじめてエアロ【ビデオ】@げんき館		はじめてエアロ【ビデオ】@げんき館										
	adidasGYM&RUN[ビデオ]@げんき館		太極拳[LIVE]@げんき館				初級エアロ[LIVE]@げんき館						
17:00													
18:00													
19:00			青竹ビクス15@げんき館						青竹ビクス15@げんき館				
									ウエープリング全身ストレッチ30 @げんき館 19:15～19:45				
			19:45～20:30 オキシジェノ@げんき館	ココカラ運動教室@龍鳳閣 19:30～20:30			軽スポーツ教室 @はわいトレーニングセンター 毎月第3木曜日 19:30～20:30	20:00～20:45 オキシジェノ@げんき館					
20:00													

※内容に変更があれば随時お知らせします。

あやめ池

- みんなのヨガ教室（1回500円）
月曜日 10：00～11：00
- ころばぬ先の健康運動教室シニア向け（1回200円）
月曜日・水曜日（月・水どちらか週1回参加）
13：30～15：00
- ラージボール卓球 バトミントン教室（1回200円）
月曜日・水曜日 10：00～12：00
- バドミントン教室（1回200円）
金曜日 10：00～12：00
- チャレンジ木曜日スポーツ教室
木曜日 10：00～
- ※週によって教室内容が異なります
ノルディック・ウォーク 10:00～11:30（1回200円）
バウンスポール 10:00～12:00（1回200円）
からだほぐし 10:00～11:00（1回500円）
- ターゲットバードゴルフ 月例会（1回200円）
毎月最終火曜日 10：00～11：30
- ★問い合わせ★
あやめ池スポーツセンター（初回要予約）
☎32-2189
※詳しくは、毎月発行される教室カレンダーで
ご確認ください。

北溟体育館

- 歩き方・リズムウオーキング教室（1回500円）
水曜日 10：00～11：00

元気アップ筋力トレーニング教室

- 週1回6カ月間（4月・10月スタート）
対象：65歳以上 200円/回
- 東湖園：火曜日または木曜日
13:00～14:30
- サンテリオン東郷：火曜日
13:30～15:00

龍鳳閣

- 温泉ウオーキング教室（入館料が必要）
月曜日 14:00～14:45
火曜日・水曜日 13:30～14:15
入館料 町内60歳以上 620円
60歳未満 880円
- ココカラ運動教室（1回500円）
火曜日 19：30～20：30
- 3 B体操教室（無料）
※入館料（中国風呂）が必要
金曜日 13：15～14：15
- ★問い合わせ★
湯梨浜みんなのげんき館 ☎34-3011

湯梨浜みんなのげんき館

- ※休館日：毎週水曜日・年末年始
- トレーニングルーム使用
9:00～21:00／1回90分（8ブロック制）
（1回：町内在住200円／町外400円）
※回数券や高齢者割引制度（70歳以上無料）
などあり
- トレーニングマシン教室※随時
- スタジオプログラム
1人30分以上のプログラム参加1回につき
町内在住200円／町外400円
※30分未満のプログラムは参加費無料です。
※詳しくは、げんき館が毎月発行するスケジュール
表をご確認ください。

- ストレッチ教室（無料）※随時
運動指導員の派遣については
・地区の健康教室、公民館事業等は可能
- ★問い合わせ★
湯梨浜みんなのげんき館 ☎34-3011

その他

- 軽スポーツ教室
毎月第3木曜日19:30～20:30
年齢関係なく誰でも簡単に楽しめる
ニュースポーツ体験ができます
バウンスポール、モルック、ラダーゲッター
卓球バレー、ポッチャ、ほおるんビンゴなど
- スポーツ推進員と歩こう会
年5回程度日曜日に実施

毎月第2日曜日は
スポーツに親しむ日★
げんき館トレーニングルーム
は無料で利用できます

【4月・5月の行事】

- スポーツ推進委員と歩こう会
4月13日（日）泊潮風コース（約6km）
中央公民館泊分館集合／9:00受付、9:15出発
- 5月18日（日）馬の山コース（約6km）
はわいトレーニングセンター集合／13:30受付、13:45出発
- バランスボールエクササイズ
4月26日（土）10:00～11:00
中央公民館羽合分館／定員10名