

令和8年7月 町内運動教室

ゆりはまヘルシークラブ会員には各教室参加で5~100ポイント付与します
※あやめ池スポーツセンターの教室、温泉ウォーキング教室を除く



	月	火	水	木	金	土	日			
9:00								9:00		
	お腹シェイプ	ヨガ [LIVE]		青竹ピクス15		青竹ピクス15	青竹ピクス15	青竹ピクス15		
10:00	オキシジェノ45	10:00~12:00 ヨガ教室 ラージボール卓球 バドミントン教室	ヨガ [LIVE]	10:00~10:45 オキシジェノ		サーキットリズムエアロ	わいわいバドミントン 教室	オキシジェノ45	サーキットリズムエアロ	
11:00	簡単エアロピクス		ベーシックエアロ[LIVE]	10:00~12:00 ラージボール卓球 バドミントン教室	骨格リセットエクササイズ [LIVE]			お腹シェイプ	ヨガストレッチ[ビデオ]	お腹シェイプ
12:00					13:30~14:00 月1回開催 カイロ身体ほくし教室 のびのびストレッチ教室					
13:00			13:30~14:15 温泉ウォーキング教室					青竹ピクス15	13:00	
	カラダ・うごく	13:30~14:15 温泉ウォーキング教室	オキシジェノ45 エレメント	13:30~14:15 温泉ウォーキング教室	カラダ・うごく	13:00~14:30 元気アップ筋力トレーニング 教室@東湖園	ウエープリング全身ストレッチ30	13:15~14:15 3B体操教室	骨盤ととのうヨガ [LIVE]	お腹シェイプ
14:00	青竹ピクス15	13:30~15:00 ころばぬ先の健康運動教室	サーキットリズムエアロ	13:30~15:00 ころばぬ先の健康運動教室	ウエープリング全身ストレッチ30		青竹ピクス15	14:15~14:45 ウエープリング全身ストレッチ 30	サーキットリズムエアロ	14:00
	お腹シェイプ				14:45~15:15 サーキットリズムエアロ		14:45~15:30 オキシジェノ45			
15:00	ヨガストレッチ[ビデオ]				ヨガ[ビデオ]			オキシジェノ45	ヨガ [LIVE]	15:00
			ティラピス [ビデオ]							
16:00	はじめてエアロ [ビデオ]						骨盤ととのうヨガ [LIVE]			
	お尻シェイプ[ビデオ]		お尻シェイプ[ビデオ]		ベーシックエアロ[LIVE]		お尻シェイプ[ビデオ]			
17:00										17:00
18:00			青竹ピクス15							18:00
			お腹シェイプ							
19:00			サーキットリズムエアロ							19:00
			19:45~20:30 オキシジェノ	19:30~20:30 ココカラ運動教室				簡単エアロピクス		
20:00					19:30~20:30 軽スポーツ教室 (毎月第3木曜日)		お腹シェイプ			
							オキシジェノ45			20:00

※内容に変更があれば随時お知らせします。

あやめ池スポーツセンター

※各教室とも初回参加は要予約

●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 バドミントン教室 (1回200円)

月曜日・水曜日 10:00~12:00

●のびのびストレッチ教室 (月1回開催200円)

木曜日 13:30~14:30

●身体ほくし体操教室 (月1回開催500円)

木曜日 13:30~14:30

●わいわいバドミントン教室 (1回200円)

金曜日 10:00~12:00

★問い合わせ★

あやめ池スポーツセンター ☎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。

元気アップ筋力トレーニング教室

※シニア向け

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

●サンテリアオン東郷: 火曜日 13:30~15:00

龍鳳閣

●温泉ウォーキング教室 (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 ※休館日を除く

●3B体操教室

※入館料 (中国風呂) が必要

金曜日 13:15~14:15

★問い合わせ★

ゆアシス東郷龍鳳閣 ☎32-2622

湯梨浜みんなのげんき館

※休館日: 毎週水曜日・年末年始

7月の休講日

3日(金)、16日(木)、17日(金) 午前のプログラム

10日(金) 12:00~16:00までのプログラム

5日(日)、20日(月)、25日(土) 全プログラム

●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。

※最新の日程は、げんき館が毎月発行するスケジュール

表でご確認ください。

●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(中央公民館)

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

バウンスボール、モルック、ラダーゲッター

卓球バレー、ポッチャ、ほおるん・ピンゴなど

●スポーツ推進委員と歩こう会

年5回日曜日に実施

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

【7月の行事】

●歩き方講座

7月8日(水)10:00~11:40

ハワイアロハホール 集会室

参加費 無料

【問い合わせ】役場健康推進課 ☎35-5375

●げんきを学ぶ健康教室 (毎月第3木曜日)

【第2回】♡女性のための 骨いきいき健康講座

7月16日(木)10:00~11:40

湯梨浜みんなのげんき館

参加費 500円

【問い合わせ】湯梨浜みんなのげんき館 ☎34-3011

●健康運動教室2026夏

～リズムエクササイズで暑さを吹き飛ばそう～

7月25日(土)10:00~11:30

羽衣会館

参加費 無料