



	月		火		水	木		金		土	日	
9:00												9:00
	お腹シェイプ		ヨガ [LIVE]			青竹ビクス15				青竹ビクス15	青竹ビクス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				オキシジェノ45		青竹ビクス15	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	10:00
			ヨガ [LIVE]				お腹シェイプ	ヨガストレッチ[ビデオ]			お腹シェイプ	
11:00	簡単エアロビクス				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]				ウエープリング全身ストレッチ30		
			ベーシックエアロ[LIVE]									
12:00							13：30～14：00 月1回開催 カイロ身体ほぐし教室 のびのびストレッチ教室					12:00
13:00				13：30～14：15 温泉ウォーキング教室								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	元気アップ筋力 トレーニング教室 @東湖園 13:00～14:30・ サンテリオン東郷 13:30～ 15:00	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	青竹ビクス15	13:15～14：15 3B体操教室	骨盤ととのうヨガ [LIVE]	サーキットリズムエアロ	
14:00	青竹ビクス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	14:45～15:15			オキシジェノ45	14:15～14:45 ウエープリング全身ストレッチ 30
	お腹シェイプ											
15:00	ヨガストレッチ[ビデオ]					サーキットリズムエアロ		簡単エアロビクス		オキシジェノ45	ヨガ [LIVE]	15:00
			ティラピス [ビデオ]			ヨガ[ビデオ]						
16:00	はじめてエアロ [ビデオ]							骨盤ととのうヨガ [LIVE]		簡単エアロビクス	ヨガストレッチ[ビデオ]	16:00
	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			青竹ビクス15									18:00
			お腹シェイプ					18:50～19:20 簡単エアロビクス				
19:00			サーキットリズムエアロ					お腹シェイプ				19:00
			19:45～20:30 オキシジェノ	19:30～20:30 ココカラ運動教室			19:30～20:30 軽スポーツ教室 (毎月第3木曜日)	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
●身体ほぐし体操教室（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
8月の休講日
1日(土)、11日(火・祝)、15日(土) 全プログラム
2日(日) 対面プログラム
14日(金) 18時以降のプログラム
20日(木) 午前のプログラム
24日(月) オキシジェノ45
●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・ビンゴなど
●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

【8月の行事】

●歩き方講座
8月12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3回】ゆがみスッキリ！姿勢リセット教室
8月20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