



	月		火		水	木		金		土	日	
9:00	お腹シェイプ		オキシジェノ45			青竹ビクス15						9:00
	オキシジェノ45					オキシジェノ45		お腹シェイプ		青竹ビクス15	お腹シェイプ	
10:00		10:00～12:00 ヨガ教室 ラージボール卓球 バドミントン教室	10:15～10:45 簡単エアロビクス	10:00～11:30 ターゲットバードゴルフ (月1回開催)	10:00～11:00 リズムウォーキング教室		10:00～11:30 ノルディックウォーク 教室	オキシジェノ45	10:00～12:00 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
	オキシジェノ45		お腹シェイプ[ビデオ]					ウエープリング全身ストレッチ30		ヨガストレッチ[ビデオ]	オキシジェノ45	
11:00					10:00～12:00 ラージボール卓球 バドミントン教室							11:00
12:00												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	13:30～15:00 ころばぬ先の健康運動教室	オキシジェノ45 エレメント	13:00～14:30 元気アップ筋力トレーニング 教室@東湖園	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	ウエープリング全身ストレッチ30		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	14:15～14:45 ウエープリング全身ストレッチ 30	14:00
	お腹シェイプ		サーキットリズムエアロ									
15:00	ヨガストレッチ[ビデオ]	14:00～14:45 温泉ウォーキング教室				14:45～15:15 オキシジェノ30		簡単エアロビクス		オキシジェノ45	オキシジェノ45	15:00
			ピラティス [ビデオ]			バランスコーディネーション[LIVE]						
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									
19:00			サーキットリズムエアロ					18:50～19:20 簡単エアロビクス				19:00
			19:45～20:30 オキシジェノ45	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)	お腹シェイプ				
20:00								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

●ターゲットバードゴルフ月例会 (月1回開催200円)

火曜日 10:00～11:30 雨天中止

4～6月、9月～11月まで

●ノルディックウォーク教室 (1回200円)

木曜日 10:00～11:30

●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。

歩き方・リズムウォーキング教室

●北溟体育館 (1回500円)

水曜日 10:00～11:00 運動靴をご持参ください

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

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

10月の休講日

4日(日) 9:30～9:45 お腹シェイプ

10:00～10:30 サーキットリズムエアロ

12日(月・祝) 全プログラム

15日(木) 午前のプログラム

16日(金) 18:00以降のプログラム

24日(土) 午前のプログラム

27日(火) 午前のプログラム

●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(はわいトレーニングセンター)

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

●スポーツ推進委員と歩こう会

年5回日曜日に実施

今月の10月4日 (日) に開催

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

【10月の行事】

- げんきを学ぶ健康教室 (毎月第3木曜日)
- 【第5回】♡女性のための 骨盤底筋ケア講座
- 10月15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
- スポーツ推進委員と歩こう会
- 10月4日(日) 今滝コース(約6km)
- 9時受付 9時15分出発
- 集合場所：舎人広場
- 【問い合わせ】生涯学習・人権推進課 ☎35-5368