令和8年11月　町内運動教室

ゆりはまヘルシーくらぶ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、温泉ウオーキング教室を除く

	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		10:00～11:00 リズムウオーキング教室		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					オキシジェノ45					オキシジェノ45	
11:00			お腹シェイプ[ビデオ]		10:00~12:00 ラージボール卓球 バドミントン教室			ウエーブリング全身ストレッチ30		ヨガストレッチ[ビデオ]		11:00
12:00							13:30~14:00 月１回開催 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 温泉ウオーキング教室								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 温泉ウオーキング教室	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	ウエーブリング全身ストレッチ30		オキシジェノ45		14:15～14:45 ウエーブリング全身ストレッチ30	14:15～14:45 ウエーブリング全身ストレッチ30	14:00
	オキシジェノ30		サーキットリズムエアロ			14:45～15:15 オキシジェノ30						
15:00		14:00~14:45 温泉ウオーキング教室						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]		ヨガストレッチ[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									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

●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・リズムウオーキング教室

●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　※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

11月の休講日
3日(火・祝)　全プログラム
7日(土)　全プログラム
8日(日)　全プログラム
13日(金)　対面プログラム
14日(土)　全プログラム
19日(木)　午前のプログラム
22日(日)　全プログラム
23日(月・祝)　全プログラム
24日(火)　全プログラム
30日(月)　13:30～13:45　カラダ・うごく

●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
バウンスボール、モルック、ラダーゲッター
卓球バレー、ボッチャ、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11月8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

【１１月の行事】

●げんきを学ぶ健康教室（毎月第3木曜日）
【第6回】血糖値すっきり！糖尿病予防エクササイズ
11月19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
11月8日(日)　羽合コース(約6㎞)
9時受付　9時15分出発
集合場所：湯梨浜町役場羽合庁舎
【問い合わせ】生涯学習・人権推進課　☎35-5368