



通信

運動教室予定表
イベントのお知らせ

営業時間 10:00~21:00(最終受付 20:00)
問い合わせ先: 甲奴健康づくりセンターゆげんき
電話 0847-67-5019 FAX 0847-67-2019

4月

日	月	火	水	木	金	土
※は予約制です。 ゆげんき受付または、 お電話で予約できます。	1 休館日	2 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	3 アクアビクス 19:00~19:40	4 水中ウォーキング 14:30~15:00	5 ピラティス ※ 19:00~20:00	6 ピラティス ※ 10:30~11:30 ベーシックセブン 14:30~14:50 水中ウォーキング 15:10~15:40
7	8 休館日	9 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	10 アクアビクス 19:00~19:40	11 水中ウォーキング 14:30~15:00	12	13 ピラティス ※ 10:30~11:30 ベーシックセブン 14:30~14:50 水中ウォーキング 15:10~15:40
14	15 休館日	16 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	17 アクアビクス 19:00~19:40	18 水中ウォーキング 14:30~15:00	19	20 ピラティス ※ 10:30~11:30 ベーシックセブン 14:30~14:50 水中ウォーキング 15:10~15:40
21	22 休館日	23 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	24 アクアビクス 19:00~19:40	25 水中ウォーキング 14:30~15:00	26	27 ピラティス ※ 10:30~11:30 ベーシックセブン 14:30~14:50 水中ウォーキング 15:10~15:40
28	29	30 休館日	<p>ゴールデンウィークの営業のお知らせ！！ ゴールデンウィーク期間中の祝日は全て営業します。 (4月30日(火)5月7日(火)は休館します。)</p>			

★水中運動オープン講座 ※オープン講座なので予約・定員等はありません。お気軽にご参加ください。	
アクアビクス	音楽に合わせて様々な動きをおこないます。脂肪燃焼に効果的です。
水中ウォーキング	関節に負担が少なく歩けます。基本的な歩き方をお伝えします。
★運動教室 ※教室により20分～1時間くらい（定員10名～20名程度）	
ピラティス	インナーマッスルを鍛えます。正しい姿勢を身につけたい方や肩こり、腰痛改善におすすめです。
からだほぐし	ボールなどを使い、動かしやすい身体を作ります。これから運動を始めたい方にもお勧めです。
ベーシックセブン	ストレッチポールを使って肩、背中まわりの筋肉をゆるめます。肩こり改善に効果的です。

ポスチャーウォーキング



道具を使わず
日常生活どこでもできて
歩くだけで
心も身体も元気になる！

5月12日（日）

6月9日（日）

7月7日（日）

13:30～14:30

定員：30名(要予約)
参加費：300円(別途施設利用料が必要です)
持ち物：室内用シューズ(あればひも付き)
動きやすい服装・飲み物



講師
板橋千代美先生
ポスチャーウォーキング
協会認定
ポスチャースタイリスト

からだ本来の機能を整えるための靴の選び方・履き方や、正しく歩くための姿勢、歩き方を習得できます。姿勢を意識して歩くことで体幹が鍛えられ膝や腰の負担も軽くなります。



4月30日まで開催中 握力測定チャレンジ

最近体力や筋力が衰えてきたな—と感じていませんか？
握力は全身の筋肉のバロメーター
手軽に今の筋力を確認してみましょう。

