

12月  
開催分

# ウェルネス エクササイズ

無料

## 健康に役立つ！エクササイズ教室

運動に慣れていない方でも、気軽に参加可能な選べる3コース

申込期間  
11月1日～10日

申込フォーム



子連れでご参加可  
(③有酸素運動のみ)

①

### 正しい体の使い方

～ピラティスで体と心を調和～

自分の体を知ることによって、  
体と心の調和を目指します。

4・18・25日

月 曜日

【13時30分～14時30分】

②

### 代謝アップ

～シェイプアップウォーキングで  
全身運動～

歩く動きを基本に、自分の  
ペースで運動ができます。

12・19・26日

火 曜日

【10時～11時】

持ち物：室内用運動靴

③

### 有酸素運動

～エアロ&ストレッチで  
目指せ！ボディシェイプ～

リズムに合わせたシンプルな  
運動で全身の筋肉を使います。

1・15・22日

金 曜日

【10時～11時】

持ち物：室内用運動靴

対 象：市内在住の20歳～64歳の方で、運動制限がなく集団で運動可能な方。  
妊娠中の方は参加不可。初参加者を優先し、超えた場合抽選。

③有酸素運動コースのみ子連れの参加も可（※概ね2～3歳まで）  
託児や親子体操はありませんが、お子様連れでご参加頂けます

定 員：各16名（③は最大8組）

場 所：保健センター

申込方法：（1）WEB申込フォーム（上記二次元コードまたはHPから）

（2）窓口・電話 51-0793（平日8時30分～17時）

参加決定の方には、11月24日(金)頃までに（1）メール（2）電話で通知

そ の 他：各コース全3回で、自宅で続ける資料付き！

日程等の詳細はこちら

