

# 健康体力づくり教室

レッスンプログラム 鳴和台体育会館

令和6年度 1月～

月	火	水	木	金
体育館	体育館	プール	体育館	体育館
NF1 10:10～ 11:40	NF2 10:10～ 11:40	NF3 10:30～ 11:40	NF4 10:10～ 11:40	NF5 10:10～ 11:40
エンジョイ 体操  ★★	楽しくエアロ  ★	* アクア エクササイズ  ★★	リズムシェイプ  ★ レッスン変更	かんたん ステップ  ★ レッスン変更
&	&	&	&	&
ソフト バレーボール  ★★	ゆったり ストレッチ  ☆	* 水泳 ワンポイント レッスン  ★	骨筋シェイプ  ★ レッスン変更	シニアヨガ  ☆ レッスン変更
横山	三田	川上	塚本	金野

**\* 受講料 \***

各2,000円(月額)

**\* 定員 \***

各35名

(水曜コースのみ18名)

**\* 記号の見方 \***

< 運動強度 >

軽め ☆

↓ ★

強め ★★★

**\* 運動種類 \***

ストレッチ系

球技運動

筋力アップ系  
運動

有酸素系  
運動

※レッスンは始まり、5分過ぎてからの入場はご遠慮ください。

安全面の配慮からのお願いです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。  
また急きよ指導担当や、レッスン内容等が変更となる場合もあります。  
あらかじめご了承ください。

\* 水曜レッスンはプールで開催しますので水着と水泳キャップをご準備ください。

