



# 楽らクラブ



教室名	曜日	開催日時	対象	定員	強度	内容
いきいき体操	月・水・金	午前10時～11時15分	おおむね60歳以上の健康な方	100	★	リズム体操やストレッチ、練功十八法などの健康体操を行います。
太極拳	月	午前10時～11時	高校生相当以上の健康な方	50	★	ゆっくりとした動きで、筋力アップやバランス感覚を養います。
すっきりヨーガ	水	午前10時～11時		80	★	さまざまなポーズをとり心と体を整えながら行う運動です。
汗かきエアロ	水	午後7時30分～8時30分		40	★★	運動量の多いエアロビクスです。
ゆったりヨーガ	金	午後2時10分～3時10分		40	★	さまざまなポーズをとり心と体を整えながら行う運動です。

【参加登録】 総合体育館で受付。登録後、すべての教室に参加が可能となります。

【登録料】 1年間200円(市外400円)

※登録料とは別に、参加当日の施設利用料200円(市外400円)が必要です。

【登録証の有効期限】 2021年3月31日まで

※休館日や大会などで休講となる場合があります。

開催日の詳細は登録時にお渡しする実施予定表でご確認ください。

詳しくは総合体育館窓口まで！

## 幼児の一時預かり

9:00～13:00(月・水・木曜日のみ)

育児中のみなさんでも気軽にスポーツができるように、お子さまをお預かりする時間を設定しています。

未就学の幼児1名お預かり 510円

## 楽らクラブご参加の皆様へ

いつも、総合体育館の事業へご参加いただきありがとうございます。

総合体育館全体の編成を見直し、令和2年4月から次の日程で新たにスタート致します。

曜日	時間	教室名
月	10:00～11:00	太極拳
月	10:00～11:15	いきいき体操(月)
<b>月</b>		<b>かんたんエアロ(開催終了)</b>
水	10:00～11:00	すっきりヨガ(水)
水	10:00～11:15	いきいき体操(水)
水	19:30～20:30	汗かきエアロ
金	10:00～11:15	いきいき体操(金)
<b>金</b>	<b>14:10～15:10</b>	<b>ゆったりヨガ(金)</b>
<b>【変更内容】</b>		
○ゆったりヨガが金曜日に新しくスタートします！		
○かんたんエアロは、3月30日をもって開催を終了いたします。		

現在、参加いただいている皆様には、ご不便をお掛けすることもあるかと思いますが何卒、ご理解いただき引き続きのご参加をお待ちしております。なお、令和2年度の登録は2月6日(木)から随時受付いたします。 ※開催カレンダーは3月から配布予定です。

武蔵村山市総合体育館