

総合体育館 平成31年度

『^{らく}楽らクラブ』 参加者募集！ 2月7日（木）から受付開始！

楽らクラブは、登録さえすれば「いつでも」「だれでも」参加できる初心者向け教室です。気の合う仲間と楽しく参加してください。

教室名	内容	幼児一時預かり (定員10名)	開催日時	定員	対象
いきいき体操（月コース）	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ないます。	あり	毎週月曜日 午前10時～11時15分	60	おおむね 60歳以上の 健康なかた
いきいき体操（水コース）		あり	毎週水曜日 午前10時～11時15分	60	
いきいき体操（金コース）		—	毎週金曜日 午前10時～11時15分	60	
太極拳	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。	あり	毎週月曜日 午前10時～11時	50	高校生 相当以上の 健康なかた
かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクスです。	あり	毎週月曜日 午前11時40分～12時40分	40	
汗かきエアロ	運動量の多いエアロビクスです。	—	毎週水曜日 19時30分～20時30分	40	
ヨーガ	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。	あり	毎週水曜日 午前10時～11時	100	

【参加登録】

総合体育館窓口で受付。登録後、すべての教室に参加が可能となります。

【登録料】（保険料含む）

1年度間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】

2020年3月31日まで

【幼児一時預かり】

1人510円（要予約）

※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。

問い合わせは、総合体育館（520）0082へ。