

春の短期健康教室

参加費 (受講料、保険代、消費税込)

● 全6回教室 **4,000円** ● 全10回教室 **5,000円**

※参加者の皆さまには、「2020年度 スポーツ・健康教室会員証」をお渡し致します。同会員証の提示により、次回以降の参加費が20%割引されます。

レッツ朝活

歩く動作を中心とした軽いエアロビクスです。ニコニコペースで朝から身体を軽く動かして1日スッキリ笑顔で過ごせるようにします。

日程	講師
4/7火, 4/21火, 5/12火, 5/26火, 6/2火, 6/16火	松尾 幸枝
持ち物	受講料
室内靴、ヨガマット又はバスタオル	4,000円(全6回)
時間	定員
10:00~10:50(火曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	

ハッピーボディメンテナンス

普段の生活を笑顔でハッピーに過ごすため自分の体重を使った筋力トレーニングを行います。後半はストレッチで身体をスッキリとさせます。

日程	講師
4/7火, 4/21火, 5/12火, 5/26火, 6/2火, 6/16火	松尾 幸枝
持ち物	受講料
ヨガマット又はバスタオル	4,000円(全6回)
時間	定員
11:00~11:50(火曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	



セルフメンテナンス

肩こり、腰痛、膝痛を予防する教室です。自分でセルフメンテナンスをして、少しでも身体を楽に動かせることを目的にしています。

日程	講師
4/7火, 4/14火, 4/21火, 4/28火, 5/12火, 5/19火, 5/26火, 6/2火, 6/9火, 6/16火	森本 みか
持ち物	受講料
ヨガマット又はバスタオル	5,000円(全10回)
時間	定員
19:00~20:00(火曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	

コアエクササイズ

腹筋運動や股関節回りの筋力を使った運動を取り入れ、筋力や腱などの状態を整え、身体をメンテナンスします。また、ケガの予防を目指します。

日程	講師
4/8水, 4/15水, 4/22水, 5/13水, 5/20水, 5/27水, 6/3水, 6/10水, 6/17水, 6/24水	西山 リエ
持ち物	受講料
ヨガマット又はバスタオル	5,000円(全10回)
時間	定員
9:30~10:30(水曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	



リラクゼーションヨガ

深い呼吸で心を和らげ、自然の流れにあわせて身体を動かし、心身ともにリラックスさせます。

日程	講師
4/9木, 4/16木, 4/23木, 4/30木, 5/7木, 5/14木, 5/21木, 6/4木, 6/11木, 6/18木	眞保 真衣
持ち物	受講料
ヨガマット又はバスタオル	5,000円(全10回)
時間	定員
10:00~11:00(木曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	



アンチエイジングヨガ

深い呼吸で心を和らげ、自然の流れにあわせて身体を動かし、心身ともにリラックスさせます。

日程	講師
4/10金, 4/17金, 4/24金, 5/1金, 5/8金, 5/15金, 5/22金, 6/12金, 6/19金, 6/26金	宮本 敦子
持ち物	受講料
ヨガマット又はバスタオル	5,000円(全10回)
時間	定員
10:00~11:00(金曜日)	40名
会場	
安濃中央総合公園内体育館 会議室等 (津市安濃町田端上野818)	

お申込み方法
お電話でご予約の上、開催日当日までにお申込み用紙と受講料をご持参ください。
予約受付開始 4月1日(水)

申込窓口 / 安濃中央総合公園内体育館受付

TEL 059-268-0100

受付時間
9:00~21:00

※各クラス定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お問い合わせは 安濃中央総合公園内体育館 津市安濃町田端上野 818 TEL 059-268-0100

(TEL 受付時間 9:00~21:00)

