



2026年度

夏の健康教室



会場：安濃中央総合公園内体育館会議室

月

バレトン 音楽に合わせて行う有酸素運動です。



7/6,13,8/3,17,9/7,28

【時間】 朝の部 10:00~11:00 【定員】 25名
夜の部 19:30~20:30 【定員】 25名

【講師】 中西 真保子

【参加費】 3,000円 (税込) 【会員】 2,400円 (税込)

木

リラクゼーションヨガ 心と身体の緊張をほぐし、穏やかなリラックス状態へと導くヨガクラスです。



7/2,9,16,30,8/6,20,27,9/3,10,17

【時間】 10:00~11:00 【定員】 25名

【講師】 眞保 真衣

【参加費】 5,000円 (税込) 【会員】 4,000円 (税込)

火

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。



7/7,21,8/4,18,9/1,15

【時間】 10:00~10:50 【定員】 25名

【講師】 松尾 幸枝

【参加費】 4,000円 (税込) 【会員】 3,200円 (税込)

金

筋膜ケア・簡単ストレッチ教室 肩こり改善。むくみ冷え等体の不調を整えます。



7/10,17,24,31,8/7,21,28,9/4,11,18

【時間】 9:30~10:30 【定員】 25名

【講師】 眞保 真衣

【参加費】 5,000円 (税込) 【会員】 4,000円 (税込)

水

コアエクササイズ 身体のメンテナンスをして怪我の予防を目指します。



7/1,8,15,22,8/5,19,26,9/2,9,16

【時間】 9:30~10:30 【定員】 25名

【講師】 山本 理恵

【参加費】 5,000円 (税込) 【会員】 4,000円 (税込)

- ・参加される方には初日に「2026年度スポーツ・健康教室会員証」をお渡しいたします。
- ・次回以降会員証ご提示の際は参加費が**20%割引**になります。

受付開始と締め切りについて

6月17日 (水) 9:00より受付開始

また、各教室定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お申し込み方法

お電話 (059-268-0100) または体育館窓口にてお申し込みください。

主催：三幸・三重県生涯スポーツ協会グループ

各教室無料で見学可能です。お気軽にスタッフまでお声がけください。