

## 10.シニア向け教室

お申込される方は表紙の内容を同意・ご理解した上お申込ください。

★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

### 「はつらつ元気体操」

転倒しない・寝たきりにならない。いつまでも、はつらつ元気に過ごす為体操をしましょう。※イスに座った体操がメインになります。初心者大歓迎。



持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						第二武道室			
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	9月	10月	11月	12月
SA921	70歳以上要介護者除く	火	15:30 - 16:30	15	11	¥10,230	8.15.29	6.13.20.27	10.17	1.8

### 「生き生き体操」～高齢者の方にオススメです～※定員数・時間を変更して開催します。

いつまでも生き生きとした毎日を過ごす為の筋力トレーニング・柔軟体操・ウォーキング等を中心に行います。各自で運動量を調節できるので、普段運動をしない方でもご参加頂けます。今期時間を45分(短縮)して開催いたします。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						小体育室				講師：清水徳恵
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月	12月
SA941	65歳以上	月	13:00 - 13:45	30	12	¥7,080	31	7.14	5.12.19	2.9.16.30	7.14
SA942	65歳以上	月	14:00 - 14:45	30	12	¥7,080	31	7.14	5.12.19	2.9.16.30	7.14

### 「らくらくエアロ」～高齢者初心者向けです～

軽快な音楽または、耳慣れた懐かしい曲に合わせて無理なく誰にでも楽しめるシニア向けのエアロビクス教室です。普段あまり運動をされていない方対象のプログラムです。この教室をきっかけに、動ける健康的な身体づくりを始めましょう。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						小体育室			
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	9月	10月	11月	12月
SA951	65歳以上初心者	水	13:30 - 14:30	30	10	¥5,900	16.23.30	14.21.28	11.18	2.9

### 「シニアヨガ」～マットと椅子でクラスを分けて開催します。※定員数を変更して開催します。

(マットクラス)マットの上で座位・四つん這い・仰向け等のポーズをとります。自分の四肢で体重をささえる事を目標にして取り組むことで、健康寿命を延ばします。(椅子クラス)“痛みがあるけれど運動しなくてはいけない”と思っている方のための教室です。多くの方の悩みである膝痛・腰痛・肩こり等に対応しながら丁寧に進めていきます。

持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						子ども体育室				
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月	12月
SA991	65歳以上・マットヨガ	月	12:50 - 13:40	6	13	¥15,210	31	7.14	5.12.19	2.9.16.30	7.14.21
SA992	65歳以上・椅子ヨガ	月	14:00 - 14:50	6	13	¥15,210	31	7.14	5.12.19	2.9.16.30	7.14.21
SA993	65歳以上・マットヨガ	木	11:50 - 12:40	6	15	¥17,550		3.10.17	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17

### 「いす掛け筋トレ運動」～筋力アップを目的とした高齢者の方にオススメです!～※定員数を変更して開催します

いすを使いながら皆で楽しく運動するクラスです。運動初心者でもご安心ください。筋肉は何歳になっても鍛えられます。まずはここからカラダを動かす事の大切さを知って良い運動習慣を身につけましょう。



持ち物	運動しやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物（ふた付容器）						研修室				講師：北村貴広
教室NO.	クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	9月	10月	11月	12月	
TA921	65歳以上要介護者除く	水	12:45 - 13:45	8	15	¥13,950	2.9.16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9	