

平成23年度 楽しく健康タイム プログラム一覧（下半期）

1回1時間300円
2時間連続受講500円

会場	プログラム	日 程		時間	講師	広報掲載
永福体育館	美しい姿勢作り	10月5日～11月16日	第1・3 水曜日	10月5日、19日 11月2日、16日	13:00～14:00 14:00～15:00	加來 明子 掲載済
荻窪体育館	①骨盤体操でゆがみ調整 ②骨盤体操で深層筋アップ	10月5日～12月28日	第3 水曜日 除	10月5日、12日、26日 11月2日、9日、23日 12月7日、14日、28日	骨盤体操でゆがみ調整 11:00～12:00 骨盤体操で深層筋アップ 12:00～13:00	小島 敬子 掲載済
	①ゆったり気功ヨガ ②全身のびのびヨガ	平成24年1月4日～ 3月28日		1月4日、11日、25日 2月1日、8日、22日、29日 3月7日、28日	①ゆったり気功ヨガ 11:00～12:00 ②全身のびのびヨガ 12:00～13:00	秦 祐子 12月21日
大宮前体育館	腹筋をきたえるピラティス 脚をきたえるピラティス	10月8日～12月24日	第2・4 土曜日	10月8日、22日 11月12日、26日 12月10日、24日	腹筋をきたえるピラティス 11:00～12:00 脚をきたえるピラティス 12:00～13:00	富永 美香 掲載済
	エアロビクス 簡単脳トレエアロ &全身ストレッチ	平成24年1月14日～ 3月24日		1月14日、28日 2月11日、25日 3月10日、24日	エアロビクス 11:00～12:00 簡単脳トレエアロ・ストレッチ 12:00～13:00	山田 裕子 12月21日
高円寺体育館	冬への冷え対策 リラックスヨガ	10月4日～12月20日	第1・3 火曜日	10月4日、18日 11月1日、15日 12月6日、20日	冬への冷え対策 11:00～12:00 リラックスヨガ 12:00～13:00	中楯 めぐみ 掲載済
	シアターダンス	平成24年1月17日～ 3月20日		1月17日 2月7日、21日 3月6日、20日	11:00～12:00 12:00～13:00	中野 恵 島名 宏明 12月21日
妙正寺体育館	リラックスヨガ 全身ヨガ	10月13日～11月24 日	第2・4 木曜日	10月13日、27日 11月10日、24日	リラックスヨガ 11:00～12:00 全身ヨガ 12:00～13:00	畑 ヒロミ 掲載済