

平成24年度 楽しく健康タイム プログラム一覧

会場	プログラム	日程		時間	講師	広報掲載	
荻窪体育館	①やさしいエアロで ボディコンディショニング ②ラテンリズムで楽しくダイエット	4月4日～6月27日	第3水曜日 毎週水曜日 を除く	4月4日、11日、25日 5月2日、9日、23日、30日 6月6日、13日、27日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	山田 裕子	3月21日
	①ゆったり気功ヨガ ②全身のびのびヨガ	7月4日～9月26日		7月4日、11日、25日 8月1日、8日、22日、29日 9月5日、19日、26日		秦 祐子	6月21日
	①骨盤体操でゆがみ矯正 ②骨盤体操で深層筋アップ	10月3日～12月26日		10月3日、10日、24日、31日 11月7日、14日、28日 12月5日、12日、26日		小島 敬子	9月21日
	①フィットネスで汗をかこう ②筋力アップストレッチ	平成25年1月9日～ 3月27日		1月9日、23日、30日 2月6日、13日、27日 3月6日、13日、27日		宮崎輝美	12月21日
高円寺体育館	①膝・腰痛予防対策 ②スッキリおなかシェイプ	4月3日～6月19日	第1・3 火曜日	4月3日、17日 5月1日、15日 6月5日、19日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	片山 ミキ	3月21日
	①骨盤体操 ②骨盤ストレッチ	7月3日～9月18日		7月3日、17日 8月7日、21日 9月4日、18日		小島 敬子	6月21日
	ヨガ	10月2日～12月18日		10月2日、16日 11月6日、20日 12月4日、18日			9月21日
	シアターダンス	平成25年1月16日～ 3月19日		1月16日 2月5日、19日 3月5日、19日		K's DANCE	12月21日
妙正寺体育館	①全身ヨガ ②ゆる体操	4月12日～7月26日	第2・4 木曜日	4月12日、26日、5月10日、24日 6月14日、28日、7月12日、26日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	畑 ヒロミ	3月21日
	①美しい姿勢作り ②腰痛・膝痛体操	8月9日～11月22日		8月9日、23日、9月13日、27日 10月11日、25日、11月8日、22日		小島 敬子	7月21日
	①エアロビクス ②健康体操&健康ウォーキング	12月13日～ 平成25年3月28日		12月13日、27日、1月10日、24日 2月14日、28日、3月14日、28日		片山 ミキ	11月21日
永福体育館	①骨盤ケア ②骨盤ストレッチ	4月4日～7月18日	第1・3 水曜日	4月4日、18日、5月2日、16日 6月6日、20日、7月4日、18日	①13:00～14:00 ②14:00～15:00	小島 敬子	3月21日
	腰痛改善予防ストレッチ	8月1日～10月17日		8月1日、15日 9月5日、19日 10月3日、17日		加來 明子	8月21日
大宮前体育館	①シェイプアップ背中 ②シェイプアップ腰	4月12日～7月19日	第1・3 木曜日	4月12日、26日 5月3日、17日、31日 6月7日、21日、7月5日、19日	①11:00～12:00 ②12:00～13:00	小林ひろ美	3月21日
	①シェイプアップ二の腕 ②シェイプアップおしり	8月2日～11月29日		8月2日、16日、30日 9月6日、20日、10月4日、18日 11月1日、15日、29日		富永美香	7月21日
	①シェイプアップ全身Ⅰ ②シェイプアップ全身Ⅱ	12月6日～ 平成25年3月28日		12月6日、20日 1月10日、24日、2月7日、21日 3月7日、21日、28日		佐々木 縁	11月21日
永福体育館	大人の休日ヨガ	4月7日～10月20日	第1・3 土曜日	4月7日、21日、5月5日、19日 6月2日、16日、7月7日、21日 8月4日、18日、9月1日、15日 10月8日、20日	19:00～20:30	中橋めぐみ	3月21日

事前の申込み不要。区内在住・在勤・在学で16歳以上の方が参加できます。参加費 1回1時間300円・2時間連続受講は500円 ★大人の休日ヨガは1.5時間500円

動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参のうえ、直接会場にお出かけください。