

平成28年度 楽しく健康タイム日程

高円寺体育館

第1・3火曜日					①11:00~12:00	②12:00~13:00	講師	広報掲載予定日
4/5	4/19	5/3	5/17		ストレッチ・ヨガ ～基本編～	ストレッチ・ヨガ ～応用編～	中野 千賀子	3月21日
6/7	6/21							
7/5	7/19	8/2	8/16		リフレッシュエアロピクス	エアロピクス&ストレッチ	宮崎 輝美	6月21日
9/6	9/20				小さいボールでエクササイズ	小さいボールでストレッチ	金田 光世	9月21日
10/4	10/18	11/1	11/15					
12/6	12/20				姿勢改善ストレッチ	姿勢改善エクササイズ	義田 大峰	12月21日
平成29年 3/7	1/17 3/21	1/31	2/7	2/21				

荻窪体育館

毎週水曜日（第3水曜日を除く）					①11:00~12:00	②12:00~13:00	講師	広報掲載予定日
4/6	4/13	4/27	5/4	5/11	楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～	楽しくダンスエクササイズ ～目指せカーヴィボディ～	Yumi	3月21日
5/25	6/1	6/8	6/22	6/29				
7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	ストレッチヨガ ～基本編～	ストレッチヨガ ～応用編～	中野 千賀子	6月21日
8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	ベーシックエアロピクス	楽しくラテンエアロ	山田 裕子	9月21日
10/5	10/12	10/26	11/2	11/9				
11/23	11/30	12/7	12/14		心と体をつなぐヨガ ～基本編～	心と体をつなぐヨガ ～応用編～	中橋 めぐみ	12月21日
1/11	1/25	2/1	2/8	2/22				
3/1	3/8	3/22	3/29					

★SaturdayBranchTime

第2・4土曜日					11:15~12:45	講師	広報掲載予定日
4/9	4/23	5/14	5/28	6/11	体幹ボディコンディショニング	佐々木 縁	毎月11日
6/25	7/9	7/23					
8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	リフレッシュヨガ	中橋 めぐみ	
10/22	11/12	11/26			ボールストレッチ	金田 光世	
12/10	12/24	1/14	1/28	2/25			
3/11	3/25						

永福体育館

第2・4金曜日					①13:00~14:00	②14:00~15:00	講師	広報掲載予定日
4/8	4/22	5/13	5/27		骨盤・肩甲骨ストレッチ	骨盤ウォーキング	小島 敬子	3月21日
6/10	6/24	7/8	7/22					
9/9	9/23	10/14	10/28		エアロピクス+ストレッチ	ステップエアロ+ストレッチ	中野 千賀子	9月1日
11/11	11/25	12/9	12/23		ラジオ体操&体幹ストレッチ	みんなの体操& 体幹トレーニング	金田 光世	12月21日
1/13	1/27	2/10	2/24					
3/10	3/24							

★大人の休日ヨガ

第1・3土曜日					19:10~20:40	講師	広報掲載予定日
4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	大人の休日ヨガ	山本 美也子	3月21日
6/18	7/2	7/16	8/6	8/20			
9/3	9/17	10/1	10/15				
11/5	11/19						

★大人の休日ヨガウインター

第1・3土曜日					13:10~14:40	講師	広報掲載予定日
12/3	12/17	1/7	1/21		大人の休日ヨガウインター	本間 麻美	11月21日
2/4	2/18	3/18					

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。

託児はありません。なお、お子様の入場はお断りしております。

参加費1回300円・2時間連続受講は500円

★サタデーランチタイム・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。