

# 平成29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
4/4	4/18	5/2	5/16		リフレッシュエアロビクス	エアロビクス&ストレッチ	宮崎 輝美	3月21日
6/6	6/20							
7/4	7/18	8/1	8/15		リフレッシュヨガ 基礎	リフレッシュヨガ 応用	高橋 春香	6月15日
9/5	9/19							
10/3	10/17	11/7	11/21		ストレッチヨガ①	ストレッチヨガ②	中橋 めぐみ	9月15日
12/5	12/19							
平成30年	1/16	1/30	2/6	2/20	姿勢改善ウォーキング&ストレッチⅠ	姿勢改善ウォーキング&ストレッチⅡ	義田 大峰	12月15日
3/6	3/20							

## 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
4/5	4/12	4/26	5/3	5/10	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
5/24	5/31	6/7	6/14	6/28				
7/5	7/12	7/26	8/2	8/9	ヨガ①	ヨガ②	秦 祐子	6月15日
8/23	8/30	9/6	9/13	9/27				
10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	ベーシックエアロビクス	楽しくラテンエアロ	山田 裕子	9月15日
11/22	11/29							
平成30年			2/28	3/7	リフレッシュヨガⅠ ～基本編～	リフレッシュヨガⅡ ～応用編～	中橋 めぐみ	1月15日
3/14	3/28							

### ★SaturdayBranchTime

第2・4土曜日					11:15~12:45	講師	広報掲載予定日
4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	リフレッシュヨガ	中橋 めぐみ	毎月15日
6/24	7/8	7/22					
8/12	8/26	9/9	9/23	10/14	体幹ボディコンディショニング	佐々木 縁	
10/28							
11/11	11/25	平成30年		2/24	ボールストレッチ	HIKARU	
3/10	3/24						

## 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
4/14	4/28	5/12	5/26		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
6/9	6/23	7/14	7/28					
9/8	9/22	10/13	10/27		太極拳・気功 練功十八法（前段：気功） 入門太極拳 八式	太極拳・ストレッチ 初級太極拳八式 簡化二十四式太極拳	高島 和恵	8月15日
11/10	11/24	12/8	12/22					
平成30年	1/12	1/26	2/9		ラジオ体操第1 & 体幹ストレッチ	ラジオ体操第2 & ボールストレッチ	HIKARU	12月15日
2/23	3/23							

### ★大人の休日珈

第1・3土曜日					19:10~20:40	講師	広報掲載予定日
4/15	4/29	5/6	5/20	6/3	大人の休日ヨガ	山本 美也子	3月21日
6/17	7/15	7/29	8/5	8/19			
9/2	9/16	10/7	10/21				
11/4	11/18						

### ★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
12/2	12/16	平成30年	1/6	1/20	大人の休日ヨガウインター		11月15日
2/3	2/17	3/3					

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350円・2時間連続受講は600円（永福のみ1回300円・連続500円）

★サタデーランチタイム・大人の休日ヨガは1.5時間600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。

予定が変更になる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。