

# 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<br>～目指せカーヴィボディ～ | 楽しくダンスエクササイズ<br>～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<br>～基本編～           | リフレッシュヨガⅡ<br>～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<br>練功十八法（前段：気功）<br>入門太極拳 八式 | 太極拳・ストレッチ<br>初級太極拳八式<br>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 & フレイル予防                   | ラジオ体操第2 & フレイル予防                  | 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。