

## ＜冬の健康スポーツ教室＞ 日程表

			12月	1月	2月	3月	計		
水1	楽しもう エアロビクス	9:20 ~10:10	第2体育館	水曜日	2 9	3 10	3 10	14	
水2	らくらく エアロビクス	10:25 ~11:15			16	13 20	17 24		17 24
水3	ハタヨガで元気長生き ①	11:35 ~12:50				27			
水4 A	抵抗力を高める ヨガ呼吸法 A 12・1月 5回コース	9:45 ~11:00	剣道場	水曜日	2 9			5	
水4 B	抵抗力を高める ヨガ呼吸法 B 2・3月 5回コース	9:45 ~11:00				13			
水5	フィジカルストレッチ	11:30 ~12:20				10 3 10	17 24	14	
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20 ~10:10	柔道場	木曜日	3 10	7 4	4 11	14	
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:25 ~11:15			17	14 21	18 25		18 25
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45 ~14:35	第1体育館						
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45 ~16:00	クラブハウス前 (第1体育館)						
土1	楽しく筋トレ パワーUP	9:10 ~10:00	柔道場	土曜日	5 12	6 13	6 13	13	
土2	楽しく筋トレ バランスUP	10:20 ~11:10			19	16 23	20 27		27
土3	入門 ハタヨガ ②	10:00 ~11:15	剣道場	土曜日				12	
土4	入門 ハタヨガ ③	11:35 ~12:50				30			

:第2体育館 剣道場

- **参加承諾書** **入金時に各自記入・提出**いただきます。未提出の場合は参加いただけません。  
 受付開始時間 : **10分前** 早く来て長く入口やロビーでお待ちになるのはお避け下さい。  
 参加の都度必要なもの : **検温してくる・マスク持参**