

☆…ながいずみ健康わくわくクラブ「単発事業」…☆

教室名	内容	開催日	場所・時間	対象・定員	持ち物	参加費 (保険料含む)
1 腰痛・膝痛水中運動 (月曜日)	腰痛・膝痛の、予防や改善を目的とした水中運動です。	2/28 3/7・14 (全3回)	ウエルビア温水プール 10:00~10:45	18歳以上の方 25人	水着・帽子・タオル	1,800円
2 健康美体操 (火曜日)	ストレッチやリズムダンスで楽しく体を動かします。	2/22 3/8・22 (全3回)	勤労者体育センター 9:15~10:45	18歳以上の女性 45人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ・ヨガマット	900円
3 エアビクス (火曜日)	楽しくリズムに合わせて体を動かしながら心肺機能アップ!	2/8・22 3/8・22 (全4回)	勤労者体育センター 11:10~12:00	18歳以上の方 35人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ	1,200円
4 水中ウオーキング (火曜日)	腰痛や肩こりの解消・体力向上も期待できます。	3/1・8・15 (全3回)	ウエルビア温水プール 9:40~10:40	18歳以上の方 25人	水着・帽子・タオル	1,800円
5 リズムダンスⅠ (火曜日)	音楽に合わせてリズムダンスの動きを行う、筋トレ・有酸素運動のプログラムです。	3/1・8・15 (全3回) ※3/1は運動スタジオ	ウエルビア多目的室ほか 19:15~20:15	18歳以上の方 15人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ	1,500円
6 リズムダンスⅡ (火曜日)		3/1・8・15 (全3回) ※3/1は運動スタジオ	ウエルビア多目的室ほか 20:25~21:25	18歳以上の方 15人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ	1,500円
7 シェイプホールⅠ (水曜日)	小さなボールを使用し、身体の気になる箇所をシェイプアップします。	2/16 3/9・16 (全3回) ※3/9・16は多目的室	ウエルビア運動スタジオほか 9:20~10:10	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
8 シェイプホールⅡ (水曜日)		2/16 3/9・16 (全3回) ※3/9・16は多目的室	ウエルビア運動スタジオほか 10:30~11:20	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
9 エンジョイアクアビクス (水曜日)	水中でのアクアビクス(有酸素運動)を、無理なく楽しく行います。	2/9・16 3/2・9・16 (全5回)	ウエルビア温水プール 9:45~10:45	18歳以上の方 25人	水着・帽子・タオル	3,000円
10 ストレッチ&エクササイズ (木曜日)	「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」で体を柔軟に。	3/3・10・24 (全3回)	ウエルビア運動スタジオ 9:45~10:45	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
11 トライアング (木曜日)	水中歩行および簡単なアクアビクス(水中での有酸素運動)を行います。	2/10・17・24 3/3・10 (全5回)	ウエルビア温水プール 10:45~11:45	18歳以上の方 25人	水着・帽子・タオル	3,000円
12 健康ヨガ (木曜日)	ひとつひとつのポーズを、ゆっくり時間をかけて行います。	3/3・10・17 (全3回)	ウエルビア運動スタジオ 13:15~14:15	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
13 健やかチェアヨガⅠ (木曜日)	呼吸を大切に、椅子を使ってゆったりと動き、身体の不調となる姿勢を整えていきます。	3/3・10・17 (全3回)	ウエルビア多目的室 13:30~14:30	50歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
14 健やかチェアヨガⅡ (木曜日)		3/3・10・17 (全3回)	ウエルビア多目的室 14:50~15:50	50歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
15 入門太極拳と健康気功体操 (木曜日)	有酸素運動で呼吸法を取り入れた、初心者向けの太極拳です。	2/10・17・24 3/3・10 (全5回)	勤労者体育センター 13:30~15:00	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ	2,500円
16 元気アップ (木曜日)	誰でもできるストレッチやエクササイズなどを楽しみます。	2/10・17・24 3/3・10 (全5回)	勤労者体育センター 19:30~20:30	18歳以上の方 30人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ・ヨガマット	1,500円
17 木曜ナイトヨガⅠ (木曜日)	基本的なヨガのポーズと、深い呼吸で、心と身体を整えましょう。	3/3・10・17 (全3回)	ウエルビア運動スタジオ 19:10~20:10	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
18 木曜ナイトヨガⅡ (木曜日)		3/3・10・17 (全3回)	ウエルビア運動スタジオ 20:25~21:25	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
19 金曜ナイトヨガⅠ (金曜日)	基本的なヨガのポーズと、深い呼吸で、心と身体を整えましょう。	3/4・11・18 (全3回)	ウエルビア多目的室 19:10~20:10	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
20 金曜ナイトヨガⅡ (金曜日)		3/4・11・18 (全3回)	ウエルビア多目的室 20:25~21:25	18歳以上の方 20人	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット	1,500円
21 ママエクササイズ (月曜日)	姿勢矯正やストレッチを中心に、お子さんと一緒にエクササイズ!	2/28 3/7・14 (全3回)	ウエルビア運動スタジオ 9:30~10:30	4ヶ月からの未就園児とそのお母さん 10組	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット (あると便利:抱っこひも)	2,100円 (子ども2人目以降90円を追加)
22 リトミクスⅠ (火曜日)	音楽あそびを通して、思考力・創造力を高めると共に、親子でコミュニケーションをとりながら身体をほぐしていきます。	2/15 3/1・15 (全3回)	勤労者体育センター 9:30~10:30	1歳半からの未就園児とその親 15組	動きやすい服装・タオル・飲み物	2,400円 (子ども2人目以降90円を追加)
23 リトミクスⅡ (火曜日)		2/15 3/1・15 (全3回)	勤労者体育センター 10:45~11:45	1歳半からの未就園児とその親 15組	動きやすい服装・タオル・飲み物	2,400円 (子ども2人目以降90円を追加)
24 親子体操Ⅰ (水曜日)	親子のふれあいを目的とした体操で、ボール・パル・パルターといった道具を使って身体を動かします。	2/16 3/2・9・16 (全4回)	勤労者体育センター 9:30~10:30	1歳半からの未就園児とその親 15組	動きやすい服装・タオル・飲み物	2,400円 (子ども2人目以降120円を追加)
25 親子体操Ⅱ (水曜日)		2/16 3/2・9・16 (全4回)	勤労者体育センター 10:45~11:45	1歳半からの未就園児とその親 15組	動きやすい服装・タオル・飲み物	2,400円 (子ども2人目以降120円を追加)
26 わくわくキッズ (木曜日)	ボール遊びやマット運動など、楽しく体を動かします。	2/3・17 3/3・17 (全4回)	勤労者体育センター 15:30~17:00	令和3年度4~6歳になる子どもとその親 30組	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・屋内シューズ	2,000円 (子ども2人目以降120円を追加)
27 親子あそび (金曜日)	身近なものを使って、親子で楽しく遊びます。	2/18・25 3/4・11 (全4回)	勤労者体育センター 9:30~11:00	令和3年度3歳になる子どもとその親 25組	動きやすい服装・タオル・飲み物	2,000円 (子ども2人目以降120円を追加)

2月・3月の寒さに負けず、少し身体を動かしてみませんか♪



<申込方法>

電話で申込み後、参加料は、下記期間内にお支払いください。
※電話での申込みをせず直接窓口にお越しいただいても対応はできません!!

申込みの公平を期す・コロナ感染防止による窓口での密を避けるため、ご理解願います。



<電話受付期間>

令和4年1月17日(月)~21日(金) 8時30分~17時00分

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

<参加料支払期間と場所>

1月24日(月)	9時00分~16時45分	スポーツ協会事務局 (勤労者体育センター内)
25日(火)		
26日(水)		
27日(木)		
28日(金)	9時00分~19時30分	

<その他>

★各教室、全ての回数に出席できることが、申込みの基本条件となります。

★高校生の申込みは不可。

★ポイント対象外の事業となります。あらかじめご了承ください。

★本用紙をお持ちの方は、参加料支払い時、ご持参ください。

必ず、こちらの番号にお掛けください!

申込専用電話
987-5889

◆お電話が繋がりにくく、ご迷惑をお掛けする場合がございます。あらかじめご了承ください。

<お問合せ>

NPO法人長泉町スポーツ協会
ながいずみ健康わくわくクラブ



プールを利用する教室について【注意事項】

- 更衣室の利用は、教室開始時間 15~20分前からの入室にご協力ください。
 - 貸出用の帽子はありません。忘れずにご持参ください。
 - お化粧や整髪料は必ず落としてください。
 - メガネを使用される場合、落ちないようにバンドなどで必ず固定してください。
 - 血圧 160/90mmHg 以上の場合は、その日の入水をお断りすることがあります。
 - コインロッカー代として 100円をご用意ください。(帰る時に戻ります。)
- ※採暖室の利用は中止しています

領収額

様

円

