

ながいずみ健康わくわくクラブ  
令和6年度 第3期教室事業 追加募集のお知らせ

はがきでの申込みは、終了いたしました。定員に満たない教室については、追加募集を行います。

受付期間 **12月11日(水)～13日(金)** 受付時間 **9時00分～17時00分**

受付場所 **スポーツ協会事務局(勤労者体育センター内) 先着順**

※受付状況によって、募集人数は変わってきます。あらかじめご了承ください。  
(空き状況の確認は、お電話でもできます。)

12月11日 17:00現在

教室名		募集人数
ストレッチ・柔軟・軽運動	健康美体操	13名
	火曜ベーシックヨガ	終了しました
	火曜スローフローヨガ	3名
	シェイプボールⅠ	6名
	シェイプボールⅡ	3名
	熟年生き生き体操	4名
	ストレッチ&エクササイズ	1名
	木曜ベーシックヨガ	終了しました
	木曜スローフローヨガ	7名
	リラックスヨガ	応募者少数により中止
	健やかチェアヨガⅠ	終了しました
	健やかチェアヨガⅡ	1名
	元気アップ	終了しました
	木曜ナイトヨガⅠ	終了しました
	木曜ナイトヨガⅡ	終了しました
	ストレッチⅠ	終了しました
ストレッチⅡ	12名	
金曜ナイトヨガⅠ	1名	
金曜ナイトヨガⅡ	終了しました	
有酸素運動	入門太極拳と健康気功体操	1名
	エアロビクス	2名
	エンジョイリズムボクシング	終了しました
	テニススクール	1名
水中運動	腰痛・膝痛水中運動	終了しました
	水中ウォーキング	4名
	エンジョイアクアビクス	2名
	トライアクア	12名
親子向け	ママエクササイズⅠ	終了しました
	ママエクササイズⅡ	応募者少数により中止
	リトミックス	3組
	親子体操Ⅰ	終了しました
	親子体操Ⅱ	応募者少数により中止
	わくわくキッズ	7組
	親子であそぼう	応募者少数により中止
小学生向け	ジュニア硬式テニス	16名
	わくわくこどもスイミング	1名