

ながいずみ健康わくわくクラブ「令和7年度第1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: **4月16日(水)~18日(金)** 受付時間: **9時~17時**

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**

4月16日 11:30現在

| 教室名 | | 募集人数 (受付状況によって変わってきます) |
|--------------|---------------|---------------------------|
| ストレッチ・柔軟・軽運動 | 健康美体操 | 6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 | 終了しました |
| | シェイプボールⅠ | 2名 |
| | シェイプボールⅡ | 2名 |
| | 熟年生き生き体操 | 終了しました |
| | ストレッチ&エクササイズ | 終了しました |
| | 木曜ベーシックヨガ | 1名 |
| | 木曜スローフローヨガ | 2名 |
| | 健やかチェアヨガⅠ | 終了しました |
| | 健やかチェアヨガⅡ | 2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 | 6名 |
| | 金曜ナイトヨガⅠ | 終了しました |
| 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 | 1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 | 終了しました |
| 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 | 終了しました |
| | エンジョイアクアビクス | 終了しました |
| | トライアクア | 8名 |
| 親子向け | ママエクササイズⅠ | 2組 |
| | ママエクササイズⅡ | 2組 |
| | リトミックス | 1組 |
| | 親子体操 | 2組 |
| | わくわくキッズ | 11組 |
| 小学生向け | わくわくこどもスイミング | 終了しました |