

自由参加教室 6・7・8月 日程表

教室名	曜日	時間	講師	定員	運動強度	6月			内 容
						7月	8月		
ゆうゆう体操		9:05 ~ 9:30	センター職員	30	★☆ ☆☆	月~土 (祝日除く)			センター職員が交代で担当します。どなたでもできる簡単な体操を毎日、楽しくおこなっています。
パワー体操	第2・4月	13:30 ~ 15:00	安藤恵美	50	★★ ★★	11 25	9 23	27	リズム体操と筋力トレーニングをメインに強度の強い運動です。
JOYフル体操	第2・4木	10:00~ 11:30	猪股富士子	50	★★ ★☆☆	14 28	12 26	9 23	ストレッチの後ソフトなエアロビクスを取り入れて筋トレをします。
男の体操	第2・4木	15:00 ~ 16:00	川口俊浩	50	★★ ☆☆	14 28	12 26	9 23	男性のための体操、筋力アップを目指します。
※コリトレ体操	第1・3水	15:00 ~ 16:00	木村清	60	★★ ☆☆	6 20	4 18	1 29	立位体操、「タオルエクササイズ」で筋力アップを目指します。 ※現在、体力アップA, Bを受講されている方は参加出来ません
※ヨガピレッチ	第2・4水	15:00 ~ 16:00	村上ヨシカ	50	★★ ☆☆	13 27	11 25	8 22	マットを使用し、ヨガをメインに色々な動きを取り入れ、身体の柔軟性と筋力アップを目指します。 ※現在、体力アップA, Bを受講されている方は参加出来ません
レクダンス	第2・4月	15:30 ~ 16:30	黒崎秀子	60	★★ ☆☆	11 25	9 23	13 27	江東水彩音頭をはじめ、流行の音楽などに合わせて踊るレクリエーションダンスです。

