

ふれあい健康館 屋内運動室 5月期講座（5-8月）募集クラス一覧

	コース名		定員	曜日	時間	受講料	次期初日		
フィットネスコース	マイフィットネス		20人	火	14:00～15:20	12,500円	5月13日		
				土			5月17日		
	イブニングフィットネス	下半身エクササイズでスリムアップ	20人	月	19:30～20:50		5月12日		
		いろいろエクササイズ		火			5月13日		
		メタボ予防・改善フィットネス		水			5月14日		
		太らないためのからだづくり		木			5月15日		
	イブニングフィットネスα		10人	金	19:30～20:50	14,000円	5月16日		
	ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス		20人	土	10:00～11:20	12,500円	5月17日		
	フィットネス60		計20人	金	11:00～12:00	8,500円	5月16日		
フィットネス&アクアトレーニング		11:00～12:50		18,500円					
いきいき健康園健コース	さらさら血液をめざすフィットネス		25人	水	10:00～11:20	12,500円	5月14日		
	60代からはじめる体力づくり			水	14:00～15:20				
	腰痛・膝痛改善		25人	金	10:00～12:00	18,500円	5月16日		
	健脚回復と転倒予防 ※概ね60歳以上		15人	木	14:00～15:20	9,000円	5月15日		
	からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上		15人				金	5月16日	
スイミングコース	ステップ① 水泳入門 ※初心者対象		10人	水	12:00～12:50	15,500円	5月14日		
	ステップ② ゆっくり水泳		各15人	火	11:00～11:50		5月13日		
	ステップ② ゆっくり水泳 (シニア)			水	10:00～10:50		5月14日		
				金			5月16日		
	ステップ② ゆっくり水泳 (週末)				土		12:00～12:50	5月17日	
	水中ウォーキング		各15人	火	10:00～10:50		5月13日		
				木	12:00～12:50		5月15日		
				土	11:00～11:50		5月17日		
	サーキットアクアで脂肪燃焼！				金		19:40～20:30	5月16日	
	血流改善！ウォーキングアクア		10人	火	12:00～12:50		5月13日		
	アクア体操			水	11:00～11:50		5月14日		
ファンクショナル・アクア		木		10:00～10:50	5月15日				
エアロ	爽快！エアロビクスダンス①		各20人	水	12:50～13:50	13,500円	5月14日		
	減量！エアロビクスダンス②③			木	12:50～13:50 18:20～19:20		5月15日		
リセットコース	ゆがみ改善！ゆっくりピラティス				水		11:30～12:30		5月14日
					木		16:15～17:15		5月15日
	女性のためのパワーヨガ(14回)		火		18:20～19:10	12,800円	5月13日		
	yoga入門～プラナヤマ呼吸法～		金		18:30～19:20	13,500円	5月16日		
	はじめての太極拳			木	10:30～12:00	13,000円	5月15日		

募集期間 4月15日(火) ～ 4月19日(土)(必着)

募集方法 ハガキまたは電子申請にて住所、氏名、電話番号、生年月日、希望講座名を記入しお申し込みください(電話での受付も可)
過去にふれあい健康館をご利用いただいたことのある方は利用証NOも記入

宛先 徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館 屋内運動室宛て
(ふれあい健康館ホームページ <https://fureken.com>)