

◆運動指導コース（9-12月 全15回）

講座名		曜日	時間	金額
マイフィットネス		火	14:00～	
		土	15:20	
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	月	19:30～ 20:50	12,500円
	いろいろエクササイズ	火		
	エンジョイエクササイズ	水		
	太らないためのからだづくり	木		
ほぐして鍛える 体幹（コア）フィットネス		土	10:00～	
さらさら血液をめざすフィットネス		水	11:20	
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上		金	14:00～ 15:20	9,000円
腰痛・膝痛改善 （ストレッチ&プール運動）			10:00～ 11:50	18,500円
ステップ① 水泳入門 ※初心者対象		水	12:00～ 12:50	15,500円
ステップ② ゆっくり水泳 ※クロール15メートル泳げる方対象		火	11:00～ 11:50	
ステップ② ゆっくり水泳（シニア） ※概ね60歳以上		金	10:00～ 10:50	
水中ウォーキング		火	10:00～ 10:50	15,500円
		木	12:00～ 12:50	
		土	11:00～ 11:50	

講座名	曜日	時間	金額
サーキットアクアで脂肪燃焼!	金	19:40~ 20:30	15,500円
血流改善!ウォーキングアクア	火	12:00~ 12:50	
アクア体操	水	11:00~ 11:50	
ファンクショナル・アクア	木	10:00~ 10:50	
初歩からのよくばりアクア	土		
爽快!エアロビクスダンス①	水	12:50~ 13:50	13,500円
減量!エアロビクスダンス②	木	18:20~ 19:20	
減量!エアロビクスダンス③			
ゆがみ改善!ゆっくりピラティス	水	11:30~ 12:30	
	木	16:15~ 17:15	
女性のためのパワーヨガ(14回)	火	18:20~ 19:10	12,800円
y o g a 入門 ~プラナヤマ呼吸法~	金	18:30~ 19:20	13,500円
はじめての太極拳	木	10:30~ 12:00	13,000円

募集期間 : 8月15日(金)~8月20日(水)(必着)
募集方法 : 電子申請、電話または、はがき(1枚につき1講座)に
住所、氏名、性別、年齢、電話番号、希望の講座名(曜日・時間)
を記入しお申し込みください。

申込先 : 〒770-8053
徳島市沖浜東2丁目16番地
ふれあい健康館 屋内運動室
☎ 088-657-0187