

◆運動指導コース（1-4月 全15回）

講座名		曜日	時間	金額
マイフィットネス		火	14：00～	12,500円
		土	15：20	
イブニング フィットネス	いろいろエクササイズ	火	19：30～ 20：50	
	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～ 11：20	
フィットネス＆アクアトレーニング		金	11：00～ 12：50	18,500円
ダイエット＆生活習慣病改善（50歳以上）		火	10：00～ 11：40	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス		水	10：00～ 11：20	12,500円
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15M泳げる人対象		火	11：00～ 11：50	
ステップ② ゆっくり水泳（シニア） ※クロール15M泳げる人対象		金	10：00～ 10：50	
水中ウォーキング		木	12：00～ 12：50	15,500円
		土	11：00～ 11：50	
サーキットアクアで脂肪燃焼！		金	19：40～ 20：30	
血流改善！ウォーキングアクア		火	12：00～ 12：50	

◆運動指導コース（1-4月 全15回）

講座名	曜日	時間	金額
アクア体操	水	11：00～ 11：50	15,500円
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		
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	木	16：15～ 17：15	
女性のためのパワーヨガ（14回コース）	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 ： 12月15日（月）～12月22日（月）（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