

◆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 土	14:00~ 15:20	
イブニング フィットネス	いろいろエクササイズ エンジョイエクササイズ 太らないためのからだづくり	火 水 木	19:30~ 20:50
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	
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	15,500円
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 土	12:00~ 12:50 11:00~ 11:50	
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	

◆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		13,500円
爽快！エアロビクスダンス①	水	12:50～ 13:50	
減量！エアロビクスダンス②	木		12,800円
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
yoga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