

◆運動指導コース（5-8月 全15回）

講座名	曜日	時間	金額
マイフィットネス	土	14:00～ 15:20	12,500円
イブニング フィットネス	火	19:30～	
	水	20:50	
ほぐして鍛える 体幹（コア）フィットネス	土	10:00～ 11:20	
ダイエット&生活習慣病改善 ※フリー利用オプション7回付	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15分泳げる方対象	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		
減量!エアロビクスダンス③	木	18:30~ 19:30	
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 : 4月15日(水)~4月21日(火)

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