

健康寿命を
伸ばすため
運動しませんか？

人生100年
時代！

健康講座

2025年7月～9月
まで3か月での
会員制となります。

各講座の見学・体験(有料)
も可能です。

※事前申込必要
詳しくは第二体育館窓口まで

各講座の受付方法

- ①現在受講中の方へ同一クラスの継続申込み受付を先に行い、空席のあるクラスのみ一般申込みの受付を行います。
【継続申込期間】6/1(日)～6/15(日) ②一般申込みの空席状況は、6/17(火)以降お問い合わせください。
③一般申込みは、6/21(土)9:00～第二体育館窓口にて先着順で受付します。身分証明書をご持参の上、参加費を添えてお申込みください。※6/21(土)は電話による申込み受付は行いません。

一般健康講座

場所:第二体育館 会議室 ※受講料にはエアコン使用料が含まれます

ハワイアン フラダンス

火 10:00～10:45
定員8名 全11回

松茂町内の方 7,700円
松茂町外の方 8,800円

あなたを癒し元気にするハ
ワイアンフラ。初心者の方で
も大丈夫！

椅子&立位 らくらくエアロ

火 13:30～14:15
定員8名 全11回

松茂町内の方 7,700円
松茂町外の方 8,800円

リズムカルな有酸素運動で
脂肪を燃焼！椅子に座って
&立ってエアロ。肩こり解消、
フレイル予防にも効果的。

健康ヨーガ

水 11:40～12:25
定員8名 全12回

松茂町内の方 8,400円
松茂町外の方 9,600円

ゆったりリラックス系ヨガ。ヨ
ガのポーズでストレッチ。呼
吸を大切に、無理なく身体を
ゆるめましょう。

バランスヨガ

土 13:00～13:45
定員8名 全12回

松茂町内の方 8,400円
松茂町外の方 9,600円

音楽に合わせて大きくゆっ
たりと体を動かし、体幹部分
を強化。ボディバランスを整
えましょう。

一般健康講座

場所:総合体育館 メインアリーナ ※受講料にはエアコン使用料が含まれます

体幹バランス トレーニング

火 11:00～11:45
定員25名 全10回

松茂町内の方 7,000円
松茂町外の方 8,000円

ストレッチと自重トレーニングで
体幹を鍛えよう！体幹力が上が
れば脂肪燃焼効果も高まります。

※9/23(火)は休講です。

美×アップ

水 14:00～15:00
定員25名 全12回

松茂町内の方 8,400円
松茂町外の方 9,600円

立ち姿勢の改善！歩き方改
善！気になる症状を“体自身の
力で”改善!!「一日10回屈伸法で
痛みが消えた」板倉コーチ著

フィットネスダンス

木 13:30～14:15
定員25名 全8回

松茂町内の方 5,600円
松茂町外の方 6,400円

エアロビクスやダンス要素を含ん
だシンプルな動作の有酸素運動。
【開催日】7/3、7/17、7/24、
7/31、8/7、8/21、9/4、9/25

中高年教室

金 11:30～12:15
定員25名 全12回

松茂町内の方 8,400円
松茂町外の方 9,600円

加齢とともに衰えやすい下半身
や体幹部分を、様々な用具を
使って楽しく強化。全身を動かし、
頭と体をトレーニング。

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		第1回				
6	7	8	9	10	11	12
		第2回				
13	14	15	16	17	18	19
		第3回				
20	21	22	23	24	25	26
		第4回				
27	28	29	30	31		
		4	第5回			

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					第5回	
3	4	5	6	7	8	9
		5	第6回			
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
		6	第7回			
24	25	26	27	28	29	30
		7	第8回			
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		8	第9回			
7	8	9	10	11	12	13
		9	第10回			
14	15	16	17	18	19	20
		第11回				
21	22	23	24	25	26	27
		10	第12回			
28	29	30				
		11				

休館日

※日程の変更がある場合があります。講座にて詳細をご確認ください。

注意事項

●各講座の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申込みください。 ●講座をご都合でお休みされる場合はご連絡ください。 ●講座申し込み後、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。 ●講座参加人数が一定人数に満たない講座については、開催できない場合もありますのでご承知ください。 ●講座参加はお申込みされたご本人のみです。 ●健康状態に不安のある方、既往症のある方は、かかりつけ医の許可が必要となります。 ●申込み手続き後、クラスの変更はできません。 ●レッスンの途中入退場は、ご自身の身体に負担をかけるだけでなく、他の参加者へのご迷惑となりますのでご遠慮ください。 ●子ども連れでの受講はできません。 ●天災など施設の都合により休講した場合、受講料休講分を返金させていただきます。 ●一般健康講座(対象年齢:高校生以上) ●お休みされた場合、同じ講座グループ枠内で空きがある場合に限り他の講座への振替受講も可能です。トレーニングジムご利用(2時間)への振替も可能です。(登録別途必要) ●テニス講座【テニスコート】(対象年齢:高校生以上 ジュニアテニス教室は小学生のみ) ●講座をお休みされた場合、一般テニス教室に限り空きがある場合にのみ他のクラスにて受けることができます。トレーニングジムご利用(2時間)への振替も可能です。(登録別途必要) ●悪天候の場合は中止となります。当日講座開始1時間前に決定いたします。

