

# 健康づくりイベント(フロア)

2026年1月18日(日)~1月24日(土)



当施設で開催されている「特別教室・ハーフレッスン」の一部を、**無料、または、施設使用料のみ**でご参加いただけます。  
初めての方でも安心してご参加いただける内容です！お気軽にご参加下さい。

## ■特別教室 (参加費:施設利用料のみ 会員:150円 一般:300円)

開催日	教室名	開催場所	時間	定員	内容
1月18日(日)	モーニングエアロ	第一会議室	9:45~10:45	14	簡単なエアロビクスで楽しく有酸素運動!!
1月19日(月)	太極拳	多目的	9:30~10:30	16	ゆったりとした動作なので全身持久力向上・心身のリラックスにおすすめです。
	いきいき元気体操	第一会議室	13:30~14:30	14	日常生活に必要な筋力を様々な運動で鍛えます!家でもできる内容です。
1月20日(火)	コアビューティー	体育館	10:20~11:20	30	体幹部分を使い楽しくトレーニング！身体を内側から鍛えて、より美しく♪
1月21日(水)	健康体操	第一会議室	14:00~15:00	14	膝痛・腰痛が気になる方や健康維持の為に運動を始める初心者の方にオススメ♪
1月23日(金)	エアロシェイプ	体育館	11:15~12:15	30	気持ちよく汗をかいて楽しくエアロビクス!! シェイプアップに最適♪
	ZUMBA	多目的ルーム	19:00~20:00	14	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪
	フットサル・なでしこ	体育館	19:30~21:00	20	初心者大歓迎！基礎練習から始めるので安心。シェイプアップも期待できます。
1月24日(土)	エアロウォーキング	体育館	11:00~12:00	30	ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋トレで引き締めます。
	すっきりボクシング	第一会議室	20:15~21:15	14	リズムに合わせてボクシングのパンチを打っていきます。ストレス解消におすすめ!

## ■ハーフレッスン (参加費:無料)

開催日	教室名	開催場所	時間	定員	内容
1月19日(月)	おなかシェイプ	多目的	12:10~12:40	16	どなたでも簡単にできるお腹のトレーニングを紹介します。
	下半身シェイプ	多目的	12:45~13:15	16	美脚・美尻を目指してエクササイズ！楽しみながら下半身シェイプアップ♪
1月20日(火)	スッキリ体操※	多目的	9:20~9:50	16	簡単なリズム体操や、体に無理のないトレーニングを行います。
1月21日(水)	上半身シェイプ	第一会議室	12:30~13:00	14	肩、二の腕、背中、胸まわり、お腹まわりなど上半身を中心にトレーニングしていきます。
	フレイル予防体操	第一会議室	13:15~13:45	14	健康維持のためのストレッチや丈夫な足腰になるための筋トレを紹介します。
1月23日(金)	ウォーキング体操	体育館	9:10~9:40	30	簡単なリズム体操や筋トレ、体の調子を整える様なストレッチを行います。
1月24日(土)	朝のストレッチ※	第一会議室	9:10~9:40	14	ゆったりとした動きを取り入れた体操や、ストレッチを行います。

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、飲み物 ※の教室は室内シューズ不要です。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ