

第3期

# 南城市健康教室

10月開講!

ピラティスやヨガの教室、バレエやZUMBAなどのダンスレッスン、小学生のお子様を対象の体操教室など様々な「健康教室」を開講いたします。



## ご案内

ひとつの教室につき

回数 全10回 定員 20名

受講料 5,500円(税込)

| ✿ピラティス<br>(陸上競技場 会議室) |             | ✿心の安定ヨガ<br>(陸上競技場 会議室) <b>変更</b> |                |
|-----------------------|-------------|----------------------------------|----------------|
| 《月曜日》 9:45~10:45      |             | 《月曜日》 11:00~12:00                |                |
| 10月                   | 17日 24日 31日 | 10月                              | 3日 17日 24日 31日 |
| 11月                   | 14日 21日 28日 | 11月                              | 7日 14日 21日     |
| 12月                   | 5日 19日 26日  | 12月                              | 5日 12日 19日     |



| ✿ひざ痛改善体操<br>(陸上競技場 会議室) <b>変更</b> |               | ✿子供バレエ<br>(陸上競技場 会議室) |                | ✿大人バレエ<br>(陸上競技場 会議室) |                |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| 《水曜日》 14:00~15:00                 |               | 《水曜日》 17:30~18:20     |                | 《水曜日》 19:00~20:00     |                |
| 10月                               | 12日 19日 26日   | 10月                   | 19日 26日        | 10月                   | 19日 26日        |
| 11月                               | 2日 9日 16日 30日 | 11月                   | 2日 9日 16日 30日  | 11月                   | 2日 9日 16日 30日  |
| 12月                               | 7日 21日        | 12月                   | 7日 14日 21日 28日 | 12月                   | 7日 14日 21日 28日 |

| ✿呼吸と動き流れるヨガ<br>(陸上競技場 会議室) |                | ZUMBA<br>(体育館 サブコート) |                | ✿ジュニアの体操教室<br>(体育館 アリーナA) |                |
|----------------------------|----------------|----------------------|----------------|---------------------------|----------------|
| 《金曜日》 19:00~20:00          |                | 《土曜日》 17:30~18:30    |                | 《土曜日》 17:30~18:30         |                |
| 10月                        | 7日 21日 28日     | 10月                  | 15日 22日        | 10月                       | 8日 22日         |
| 11月                        | 4日 11日 18日 25日 | 11月                  | 12日 19日 26日    | 11月                       | 5日 12日 19日 26日 |
| 12月                        | 2日 9日 16日 23日  | 12月                  | 3日 10日 17日 24日 | 12月                       | 10日 17日 24日    |