

# プログラム表 2019年10月～12月

ストレッチなど必ずウォーミングアップを補給しましょう！

志木市民会館パルシティ 電話048-474-3030 fax048-476-2526

プログラム	曜日	時 間		持ち物など	お休み(休講日)
たのしくフラダンス	月	午前	10時～11時		
		午後	7時～8時		
ゆったり健康ヨガ	火	午前	10時30分～11時45分	大きめのバスタオル	10/22、12/24、12/31
ちよこつとエクササイズ	水	午後	7時～8時	室内シューズ	12/25
のびのび健康体操	木	午後	1時30分～2時45分	室内シューズ	10/31、12/26

宗岡公民館 電話048-472-9321 fax048-472-9322

プログラム	曜日	時 間		持ち物など	お休み(休講日)
リフレッシュ体操	月	午前	9時45分～10時45分	タオル	10/14、11/4、12/2、12/23、12/30
のびのび健康体操	火	午後	1時30分～2時45分	室内シューズ	10/22、12/24、12/31
はじめてのヨガ①	水	午前	9時30分～10時30分	大きめのバスタオル	12/11、12/25
はじめてのヨガ②		午前	10時45分～11時45分		

秋ヶ瀬スポーツセンター 電話・fax048-473-4360

プログラム	曜日	時 間		持ち物など	お休み(休講日)
テニス de わっしょい	火	午前	10時～11時30分	テニスシューズ・硬式ラケット	10/22、12月から3月はお休み
わくわく健康体操	木	午前	11時～正午	タオル・室内シューズ	12/26

※ 各プログラムとも定員20名。日程は変更になる場合があります。各施設へお問い合わせください。

## お知らせ

年内の講座は、12月19日(木)で終了となります。  
1月講座は1月14日(火)からの開講となります。

# プログラムメニュー

プログラム	楽しさ紹介	汗かき指数
ヨガ	ゆったり 健康ヨガ 体内の巡りをよくして心も体も緩めましょう。	★
	はじめての ヨガ はじめての方でも気持ちよ~く ヨガが楽しめます♡	★
体操系	リフレッシュ 体操 ボールやタオルを使って、楽しく 体操♪ こころもカラダもリフレッシュ	★★
	のびのび 健康体操 ストレッチ・リズム体操をチョ~楽しく行います。	★★
	たのしく フラダンス フラダンスです。そこはもうハワイ気分♪ アロ~ハ	★
	ちよこっと エクササイズ ちよこっと カラダを動かして、1日の疲れを癒しましょう！	★★
	わくわく 健康体操 わくわく、どきどき！？ 健康体操！	★★
	テニス de わっしょい 新しく張り替えた人工芝(オムニ)コートで汗を流しましょう！	★★★

日程表は裏面をご参照ください

# 2019年10月～12月

## げんき **GENKI** 増進プログラム

### ■お知らせ■

年内の講座は12月19日(木)で終了となります。

1月講座は1月14日(火)からの開講となります。

参加の際には、水分補給をしっかり行い、脱水症状、熱中症にお気を付けください。



## いつでも・どこでも・だれでも 参加できる運動プログラム

プログラム開催日当日、各会場の受付窓口にて  
参加費をお支払いのうえご参加ください。

※運動のできる服装でお越しください

★ 参加費300円/1回 ★

10回参加すると  
1回無料に！  
お得なスタンプカード  
実施中