

2021年7月の教室スケジュール

*教室内容の詳細は裏面をご覧ください

元気ひろばパルク

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| <p>◆岡山市生活支援通所サービス受付中！ 毎週月・金曜日開所</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●事前予約、来所時のマスクの着用をお願いします。 ●体調に不安のある場合は来所をご遠慮ください。 | | | 1 |
| | | |  | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 9:30 10:30 ストレッチ 13:30 各回30分 14:30 | 10:30 <u>初心者ヨガ</u> *オンライン同時開催 | | 9:30 ストレッチ 13:30 ストレッチ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 10:30 簡単トレーニング | 9:30 10:30 ストレッチ 13:30 各回30分 14:30 | 10:30 <u>ママ&ベビーヨガ</u> 13:30 <u>初心者ヨガ</u> *オンライン同時開催 | | 9:30 ストレッチ 10:30 簡単トレーニング 13:30 ストレッチ |
| 19 | 20 | 21 | 22 海の日 | 23 スポーツの日 |
| | 9:30 10:30 ストレッチ 13:30 各回30分 14:30 | 10:30 <u>初心者ヨガ</u> *オンライン同時開催 | お休み | お休み |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10:30 簡単トレーニング | 9:30 10:30 ストレッチ 13:30 各回30分 14:30 | 10:30 <u>ママ&ベビーヨガ</u> 13:30 <u>初心者ヨガ</u> *オンライン同時開催 | | 9:30 ストレッチ 13:30 ストレッチ |

少人数制の健康教室

元気ひろばパーク



ストレッチ教室

初回無料!

家庭でも実践しやすいあなたに合った
ストレッチでゆっくりと体をほぐしましょう。
体が硬いや運動習慣がない方も安心して
ご参加ください。体が動かしやすくなりますよ♪



30分 550円

簡単トレーニング教室

ご家庭でも実践しやすい筋力トレーニングの方法を、
健康運動指導士がお教えします♪何歳からでも筋肉は
鍛えられます。筋力をつけてひざや腰の痛みを
予防・改善しましょう♪



30分 550円

仲間づくりに♪参加無料のサークル活動♪

歩こう会

第 1.3.5 火曜日

☆庭瀬城址に集合

☆夕方 5時00分～

30分程度歩きます

ランニング 倶楽部

毎週土曜日 朝 8時～

「楽しく走る」が

モットーです♪



初心者のためのヨガ教室



初回半額!

体が硬い、ヨガが初めて、という方も無理なく始めら
れるヨガ教室です。動きやすい服装でご参加ください。
マットがあれば持参。ストレッチマット有。



60分 1100円

ママとベビーのためのヨガ教室

初回半額!

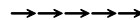
ママはヨガですっきり!ベビーはマッサージで
リラックス♪親子でリフレッシュしませんか?
産後1ヶ月～1歳6ヶ月頃までの母子向けのクラ
スです。ストレッチマット有。



60分 1100円

*帝王切開の方は産後3ヶ月からご参加いただけます。

各種ヨガ教室はこちらからもご予約受付中



大変お得な回数券も販売中♪



お気軽にご相談ください♪

運動の個別指導や、食事内容の見直し
などお気軽にご相談ください。健康
運動指導士・管理栄養士がお話をおう
かがいします。



お電話でのご予約・お問い合わせは

086-292-2176

(平日 9:00~16:00)

NPO法人元気寿命を創造する会