

ふれあい健康館 屋内運動室 5月期講座（5-8月）募集クラス一覧

	コース名	定員	曜日	時間	受講料	開講日	
フィットネスコース	マイフィットネス	20人	火 土	14:00~15:20	12,500円	5月7日 5月11日	
	イブニングフィットネス	下半身エクササイズでスリムアップ いろいろエクササイズ メタボ予防・改善フィットネス 太らないためのからだづくり	20人	月 火		19:30~20:50	5月6日 5月7日
				水 木	5月8日 5月9日		
				金	14,000円		5月10日
				土	12,500円		5月11日
	イブニングフィットネスα	10人	金	19:30~20:50	14,000円	5月10日	
	ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス	20人	土	10:00~11:20	12,500円	5月11日	
	フィットネス60	計20人	金	11:00~12:00	8,500円	5月10日	
フィットネス&アクアトレーニング	11:00~12:50			18,500円			
いきいき健康講座コース	さらさら血液をめざすフィットネス	25人	水	10:00~11:20	12,500円	5月8日	
	60代からはじめる体력づくり		水	14:00~15:20			
	腰痛・膝痛改善	25人	金	10:00~11:50	18,500円	5月10日	
	健脚回復と転倒予防 ※概ね60歳以上	15人	木	14:00~15:20	9,000円	5月9日	
	からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上	15人				5月10日	
スイミングコース	ステップ① 水泳入門 ※初心者対象	10人	水	12:00~12:50	15,500円	5月8日	
	ステップ② ゆっくり水泳	各15人	火	11:00~11:50		5月7日	
	ステップ② ゆっくり水泳 (シニア)		水	10:00~10:50		5月8日	
	ステップ② ゆっくり水泳 (週末)		金	10:00~10:50		5月10日	
			土	12:00~12:50		5月11日	
	水中ウォーキング	各15人	火	10:00~10:50		5月7日	
			木	12:00~12:50		5月9日	
			土	11:00~11:50		5月11日	
			金	19:40~20:30		5月10日	
			火	12:00~12:50		5月7日	
水			11:00~11:50	5月8日			
サーキットアクアで脂肪燃焼! 血流改善!ウォーキングアクア アクア体操 ファンクショナル・アクア	各15人	木	10:00~10:50	5月9日			
		水	12:50~13:50	13,500円	5月8日		
		木	12:50~13:50 18:20~19:20		5月9日		
		水	11:30~12:30	5月8日			
エアロ	爽快!エアロビクスダンス①	各20人	木	16:15~17:15	12,800円	5月9日	
	減量!エアロビクスダンス②③		火	18:20~19:10		5月14日	
	ゆがみ改善!ゆっくりピラティス		金	18:30~19:20	13,500円	5月10日	
	女性の不調改善!パワーヨガ(14回) yoga入門~プラナヤマ呼吸法~ はじめての太極拳		木	10:30~12:00	13,000円	5月9日	

申し込み期間 4月15日(月)~4月20日(土) 必着

申し込み方法 ハガキに住所、名前(ふりがな)、性別、生年月日、希望のコース(曜日、時間)、電話番号をご記入ください。徳島市ホームページの電子申請からお申し込みいただけます。

申し込み先 770-8053
徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館 屋内運動室 宛て