

健康教室

正月太り解消！



8回コース

講座名	会場	曜日	時間	日時	料金	内容
アクティブシェイプ	体育館	火曜	20:15~21:00	1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/20, 3/5, 3/12, 3/19	7,150円 (税込)	歩くペースで、有酸素運動！ステップ台による昇降運動により燃焼効果アップ！
骨盤エクササイズ	体育館	火曜	①10:00~10:45 ②19:15~20:00	1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/20, 3/5, 3/12, 3/19	7,150円 (税込)	骨盤の歪み、腰痛改善、お腹シェイプにも効果的！
パンチ&キック	体育館	水曜	20:00~20:45	1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/21, 2/28, 3/6, 3/13	7,150円 (税込)	女性に大人気！脂肪燃焼！！
ピラティス	体育館	水曜	19:30~20:30	1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/21, 2/28, 3/6, 3/13	7,150円 (税込)	体幹を安定させ、ゆがみのない体作り。内蔵機能改善・コリ予防！
ピラティス	牧丘	木曜	①19:15~20:00 ②20:15~21:00	1/11, 1/18, 1/25, 2/1, 2/8, 2/15, 2/22, 2/29	7,150円 (税込)	備考： 会場変更がある可能性もあるためお問い合わせください。
シェイプアップ & やさしいヨガ	体育館	水曜	10:00~10:45	1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/21, 2/28, 3/6, 3/13	7,150円 (税込)	軽く汗をかく程度の有酸素運動とヨガを組み合わせ、シェイプアップに効果的！
やさしいヨガ	体育館	木曜	20:30~21:15	1/11, 1/18, 1/25, 2/1, 2/8, 2/15, 2/22, 2/29	7,150円 (税込)	初めての方やハードな運動が苦手な方でも安心！全体的にやさしいクラス！
ダイエット & スタイルアップ	体育館	金曜	20:00~20:45	1/12, 1/19, 1/26, 2/9, 2/16, 3/1, 3/8, 3/15	7,150円 (税込)	カラダの部位の引き締め・有酸素運動、ストレッチで運動不足解消！
リラックスヨガ	体育館	土曜	10:00~11:00	1/13, 1/20, 1/27, 2/10, 2/17, 2/24, 3/2, 3/9	7,150円 (税込)	心と体をほぐし呼吸と基本のポーズで体幹を鍛える！

健康教室のご案内

○場 所：山梨市民総合体育館

牧丘B&G 海洋センター

※申込方法は、事前にお電話又は直接ご来館下さい。

牧丘B&G海洋センター

山梨市牧丘町窪平 442-1
Tel0553-35-4411

山梨市民総合体育館

山梨市上石森 701
Tel0553-22-5600