

令和7年度 第3期 フィットネス教室 参加者募集のご案内

曜日	教室名	時 間	日 程	定員	参加費	募集人数
日	はじめての アーユルヴェーダ・ヨガ	10:30～11:30 (60分)	11月 2日・9日・16日・23日・30日 12月 7日・14日	30人	3,000円	2人
月	アロマヨガ	10:30～12:00 (90分)	10月 27日 11月 10日・17日 12月 1日・ 8日・15日・22日	30人	4,000円	2人
	腰椎＆骨盤調整体操	14:45～15:45 (60分)		30人	3,000円	1人
	筋膜ヨガ 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円	1人
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 (90分)		30人	4,000円	1人
	水泳教室① 初心者クロール	19:00～20:30 (90分)	10月 20日・27日 11月 10日・17日 12月 8日・15日・22日	12人	4,000円	12人
	水泳教室② クロール・背泳ぎ・平泳ぎ			35人		35人
火	顔ヨガ（顔ストレッチ）	10:30～11:30 (60分)	11月 4日・11日・18日・25日 12月 2日・ 9日・16日	30人	3,000円	5人
	やさしいヨガ	13:30～14:30 (60分)		30人	3,000円	1人
	骨盤ヨガ	14:45～15:45 (60分)		30人	3,000円	1人
	ステップ＆ストレッチ 1F	13:30～14:30 (60分)		23人	3,000円	5人
	エアロビ＆ バランスボールストレッチ 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円	1人
	ピラティス（中級）	19:00～20:00 (60分)		30人	3,000円	3人
水	ビューティーポーズ	10:30～12:00 (90分)	11月 5日・12日・19日・26日 12月 3日・10日・17日	30人	4,000円	2人
	アロハ・フラダンス （午前の部） 1F	10:30～12:00 (90分)		23人	4,000円	1人
	アロハ・フラダンス （午後の部）	13:30～15:00 (90分)		30人	4,000円	1人
	ヒーリングアロマヨガⅠ 1F	13:30～14:30 (60分)		23人	3,000円	1人
	ヒーリングアロマヨガⅡ 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円	1人
	マットピラティス	18:20～19:20 (60分)		30人	3,000円	1人
	経絡と筋膜リリースヨガ	19:30～20:30 (60分)		30人	3,000円	3人
木	ズンバ＆ポルドブラ	10:30～12:00 (90分)	11月 6日・13日・20日・27日	30人	3,000円	3人
	リラックスヨガ	13:30～15:00 (90分)	12月 4日・11日・18日	30人	3,000円	2人

曜日	教室名	時 間	日 程	定員	参加費	募集人数
木	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20~19:20 (60分)	11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日・11日・18日	30人	3,000円	3人
	セラバンドピラティス	19:30~20:30 (60分)		30人	3,000円	2人
	バレトン 1F	18:20~19:20 (60分)		23人	3,000円	2人
	はじめてのバレエ 1F	19:30~20:30 (60分)		23人	3,000円	1人
金	プラーナヨガ1 1F	10:30~12:00 (90分)	11月 7日・14日・21日・28日 12月 5日・12日・19日	23人	4,000円	3人
	プラーナヨガ2	13:20~14:20 (60分)		30人	3,000円	2人
	バランスボール① 初級クラス 1F	13:20~14:20 (60分)		23人	3,000円	2人
	バランスボール② 脂肪燃焼クラス 1F	14:30~15:30 (60分)		23人	3,000円	3人
	ピラティス（初級）	18:20~19:20 (60分)		30人	3,000円	5人

※ 緑色：90分コース 1F：1階「スタジオ室」

 **受付期間** **9月16日(火)~28日(日)** 

会 場：総合健康センター
対 象 者：18歳以上（高校生を除く）
申 込 先：太田市健診センター
申 込 方 法：9月28日（日）までに以下のいずれかの方法でお申し込み
いただけます。
・「2次元コード（Googleフォーム）」
・「申込書」の提出


2次元コード

※「申込書」は総合健康センターのフィットネス教室受付（1階）に設置しています。
必要事項をご記入のうえ、太田市健診センター(2階) または 総合窓口(1階)へご提出ください。
同じ教室への複数応募や、必要事項の記入漏れがある場合は無効となりますのでご注意ください。

※募集人数を超えた場合は抽選となります。なお、新規の申込者を優先する場合があります。
※ヨガマットは各自でご持参ください。
※参加費は初回参加日に集金いたします。

《水泳教室をお申込みの方へ》
※「新規申込者」と「継続参加希望者」を合わせて募集人数を超える場合は抽選を行います。

結果発表日 10月1日（水）14:00

※結果のお知らせが届かない場合は、「お問い合わせ先」までご連絡ください。

【お問い合わせ先】太田市健診センター

TEL/FAX：0276-48-8891 Mail：ota.kenshinsenta@gmail.com LINE：@540cjspxm