

令和7年度 第3期 フィットネス教室 参加者随時募集のご案内

曜日	教室名	時 間	日 程	定員	参加費	募集人数
月	経絡ヨガ	13:30～14:30 (60分)	10月 27日	30人	3,000円	1人
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00～20:30 (90分)	11月 10日・17日 12月 1日・8日・15日・22日	30人	4,000円	1人
火	顔ヨガ（顔ストレッチ） （※手鏡が必要となります）	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	1人
	ステップ＆ストレッチ （※シューズが必要となります。） 1F	13:30～14:30 (60分)		23人	3,000円	3人
	エアロビ＆バランスボールストレッチ （※シューズが必要となります。） 1F	14:45～15:45 (60分)		23人	3,000円	1人
木	リラックスヨガ	13:30～15:00 (90分)	11月 6日・13日・20日・27日	30人	4,000円	1人
	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20～19:20 (60分)	12月 4日・11日・18日	30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	1人
	プラーナヨガ2	13:20～14:20 (60分)		30人	3,000円	4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	1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	1人

※ ：90分コース

会 場：総合健康センター
対 象：18歳以上（高校生除く）
申し込み先：太田市健診センター
申 込 方 法：LINE、メール、TEL

★LINE、メールの場合

- ①希望教室、 ②名前、 ③フリガナ、 ④性別、 ⑤生年月日
⑥お住まい（太田市・太田市以外・群馬県外）、
⑦電話番号（日中につながる電話番号）
をご記入の上、お申し込みください。

★TELの場合

（月）～（金） 9時～17時 の時間帯で受け付けます。

※先着順で定員になり次第締め切ります！



【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：@540cjxpm