

令和7年度 第4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	筋膜ヨガ 1F	14:45～15:45 (60分)	1月 19日・26日 2月 2日・ 9日・16日 3月 2日・ 9日	23人	3,000円	2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)	1月 20日・27日 2月 3日・10日・17日・24日 3月 3日	30人	3,000円	5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	4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	3人
水	ビューティーポーズ（旧名：Bポーズ）	10:30～12:00 (90分)	1月 14日・21日・28日 2月 4日・18日・25日 3月 4日	30人	4,000円	1人
木	ズンバ&ポルドブラ （※シューズが必要となります）	10:30～12:00 (90分)	1月 22日・29日 2月 5日・12日・19日・26日 3月 5日	30人	4,000円	5人
	ストレッチポールピラティス 1F	13:20～14:20 (60分)		20人	3,000円	1人
	リラックスヨガ	13:30～15:00 (90分)	1月 15日・22日 2月 5日・12日・19日・26日 3月 5日	30人	3,000円	1人
	セラバンドピラティス	19:30～20:30 (60分)	1月 22日・29日 2月 5日・12日・19日・26日 3月 5日日	30人	3,000円	3人
	バレトン 1F	18:20～19:20 (60分)		23人	3,000円	7人
	はじめてのバレエ 1F	19:30～20:30 (60分)		23人	3,000円	3人
金	セルフメンテナンスヨガ	10:30～12:00 (90分)	1月 23日・30日 2月 6日・13日・20日・27日 3月 6日	30人	4,000円	2人
	プラーナヨガ2	13:20～14:20 (60分)		30人	3,000円	8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	4人
	ピラティス（初級）	18:20～19:20 (60分)		30人	3,000円	4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：https://lin.ee/mhkg5yS