

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	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>