

令和8年度 第1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	会場	日程	定員	参加費	
日	はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ	10:30~11:30 (60分)	3F	4月 12日・19日 5月 10日・17日・24日・31日 6月 7日	30人	3,000円	
月	アロマヨガ	10:30~12:00 (90分)	3F	4月 13日・20日 5月 11日・18日・25日 6月 1日・ 8日	30人	4,000円	
	経絡ヨガ	13:30~14:30 (60分)	3F	4月 13日・20日 5月 11日・18日・25日 6月 8日・15日	30人	3,000円	
	腰椎&骨盤調整体操	14:45~15:45 (60分)	3F		30人	3,000円	
	ベーシックヨガ	13:30~14:30 (60分)	1F	4月 13日・20日 5月 11日・18日・25日 6月 1日・ 8日	23人	3,000円	
	筋膜ヨガ	14:45~15:45 (60分)	1F		23人	3,000円	
	アーユルヴェーダ・ヨガ	19:00~20:30 (90分)	3F		30人	4,000円	
	水泳教室① 泳げない人	19:00~20:30 (90分)	プ ー ル 室		6月 1日・ 8日	12人	4,000円
	水泳教室② クロール				35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)	3F		4月 14日・21日 5月 12日・19日・26日 6月 2日・ 9日	30人	3,000円
	やさしいヨガ	13:30~14:30 (60分)	3F			30人	3,000円
	骨盤ヨガ	14:45~15:45 (60分)	3F	30人		3,000円	
	ステップ&ストレッチ (※シューズが必要となります。)	13:30~14:30 (60分)	1F	23人	3,000円		
	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。)	14:45~15:45 (60分)	1F	23人	3,000円		
	ピラティス(中級)	19:00~20:00 (60分)	3F	30人	3,000円		
水	ビューティーポーズ	10:30~12:00 (90分)	3F	4月 15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日・10日	30人	4,000円	
	アロハ・フラダンス (10:30 / 13:30)	10:30~12:00 (90分)	1F		23人	4,000円	
		13:30~15:00 (90分)	3F		30人	4,000円	
	ヒーリングアロマヨガⅠ	13:30~14:30 (60分)	1F	4月 8日・15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日	23人	3,000円	
	ヒーリングアロマヨガⅡ	14:45~15:45 (60分)	1F		23人	3,000円	
	マットピラティス	18:20~19:20 (60分)	3F	4月 15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日・10日	30人	3,000円	
	経絡と筋膜リリースヨガ	19:30~20:30 (60分)	3F		30人	3,000円	
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)	3F	4月 16日・23日 5月 14日・21日・28日 6月 4日・11日	30人	4,000円	
	ストレッチポールピラティス	13:20~14:20 (60分)	1F		20人	3,000円	
	リラックスヨガ	13:30~15:00 (90分)	3F		30人	4,000円	

令和8年度 第1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	会場	日程	定員	参加費
木	呼吸ヨガと筋トレプラス	18:20~19:20 (60分)	3F	4月 16日・23日	30人	3,000円
	セラバンドピラティス	19:30~20:30 (60分)	3F		30人	3,000円
	バレトン	18:20~19:20 (60分)	1F	5月 14日・21日・28日 6月 4日・11日	23人	3,000円
	はじめてのバレエ	19:30~20:30 (60分)	1F		23人	3,000円
金	セルフメンテナンスヨガ	10:30~12:00 (90分)	3F	4月 17日・24日	30人	4,000円
	プラーナヨガ1	10:30~12:00 (90分)	1F		23人	4,000円
	プラーナヨガ2	13:20~14:20 (60分)	3F	5月 15日・22日・29日	30人	3,000円
	バランスボール (13:20 / 14:30)	13:20~14:20 (60分)	1F		23人	3,000円
		14:30~15:30 (60分)	1F	6月 5日・12日	23人	3,000円
	ピラティス(初級)	18:20~19:20 (60分)	3F		30人	3,000円
	リフレッシュヨガ	19:30~20:30 (60分)	3F		30人	3,000円

※ : 90分コース

※ 1F : 1階 スタジオ室

3F : 3階 研修室



募集期間

3月2日(月) ~ 15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：3月15日（日）までに以下のいずれかの方法でお申し込みください。
 ・「申し込みフォーム」
 ・「申込書」

↓申し込みフォームはこちら↓
<https://forms.gle/zuscofYaYJgf39fA9>

※「申込書」は総合健康センターのフィットネス教室掲示板（1階）に設置してあります。
 必要事項をご記入のうえ、フィットネス教室掲示板（1階）設置の投函箱へご提出ください。
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。

※申し込みは、お一人につき2教室まで。
 ※定員を超えた場合は抽選です。
 ※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。

結果発表日

3月24日(火) 14:00より、随時お知らせします

※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。
 ※申込書による応募で、通知方法をハガキ希望とされた方には、3月24日（火）に投函いたします。
 到着までに数日かかる場合がございます。

【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 : @540cjspxm