

フィットネス教室 ご案内

～もっと気軽に体を動かそう♪～



楽しみながら、健康な体づくりをはじめませんか？

ヨガ・ピラティス・水泳・バレエ・フラダンスなど、

あなたに合った運動がきっと見つかります！

☀ フィットネス教室とは？ ☀

健康の維持・増進を目的に行う運動です。

ヨガ（アロマ／顔／骨盤／プラナ／経絡／アーユルヴェーダ）
 ピラティス（初級／中級／マット／ストレッチポール／セラバンド）
 エアロビ／バレトン／ズンバ／バレエ
 フラダンス／バランスボール
 水泳（初心者／中級） など
 運動の種類はさまざまです。

💡 続けるコツ 💡

人と比べず、無理をせず、楽しみながら体を動かすことです。

📅 年間教室予定 📅

期	月
【第1期】	4月～6月
【第2期】	7月～9月
【第3期】	11月～12月
【第4期】	1月～3月

※10月はお休み

💰 参加費 💰

クラス	金額	回数／期
60分クラス	3,000円	7回／期
90分クラス	4,000円	7回／期

※参加費は初回日にお支払いください

🏠 会場 🏠

太田市総合健康センター
 （群馬県太田市飯塚町1549-1）

★スタジオ（1階）

★研修室（3階）

☀ フィットネス教室一覧 ☀

★：90分・4,000円 無印：60分・3,000円

- ・はじめてのアーユルヴェーダ・ヨガ
- ・アロマヨガ★
- ・経絡ヨガ
- ・腰椎＆骨盤調整体操
- ・ベーシックヨガ
- ・筋膜ヨガ
- ・アーユルヴェーダ・ヨガ★
- ・水泳教室①／②★
- ・顔ヨガ
- ・やさしいヨガ
- ・骨盤ヨガ
- ・ステップ＆ストレッチ
- ・エアロビ＆バランスボールストレッチ
- ・ピラティス（初級／中級）
- ・ビューティーポーズ★
- ・アロハ・フラダンス（10:30／13:30）★
- ・ヒーリングアロマヨガⅠ／Ⅱ
- ・マットピラティス
- ・経絡と筋膜リリースヨガ
- ・ズンバ＆ポルドブラ★
- ・ストレッチポールピラティス
- ・リラックスヨガ★
- ・呼吸ヨガと筋トレプラス
- ・セラバンドピラティス
- ・バレトン
- ・はじめてのバレエ
- ・セルフメンテナンスヨガ★
- ・プラナヨガⅠ★
- ・プラナヨガⅡ
- ・バランスボール（13:20／14:30）
- ・リフレッシュヨガ（令和8年4月現在）

📞 詳しくは当センターまでお問い合わせください 📞

🔥 募集について 🔥

教室の募集は年4回行います。

期	期 間	対 象
【第1期】	3月	全教室
【第2期】	6月	定員に 満たない 教室のみ
【第3期】	9月	
【第4期】	12月	

申込方法：・Web フォーム

・申込書（館内に設置）

※定員を超えた場合は、抽選となります。

※第1期は1人につき2教室まで、第2期～第4期は

1人につき何教室でもお申込みできます。

※同一教室への複数応募はできません。

【随時募集】

各期の募集終了後、定員に満たない教室のみ随時受付をいたします（**先着順**）。

申込方法：メール／LINE

【ワンコインクラス募集（500円／回）】

対象：各期の3回目～7回目（定員に満たない教室）

予約：希望日の3日前（土・日を除く）から受付（先着順）

・60分クラス：回数制限はありません

・90分クラス：1教室あたり1期につき3回まで

受けられます。

🔥 教室・募集の申込方法などの詳細について 🔥

・太田市総合健康センター館内の掲示板

・太田市健診センター公式LINE

・太田市ホームページ

で確認いただけます！

🔥 ご利用にあたってのお願い 🔥

・受付は、開始時間の20分前より行います。

・教室変更、返金は致しかねます。

・室内では携帯電話の電源はOFFまたはマナーモードに設定してください。ご協力をお願いします。

✅ 継続確認について ✅

受講4回目以降に、次期の継続確認をします。継続の場合は次期の初回日に参加費をお支払いください。

✉ メール・LINEの登録について ✉

日程変更など大切なお知らせを通知しています。

【登録方法】

【お問い合わせ先】のLINE QRコードを読み取るか、メールアドレスに送信して登録できます。

LINEの場合：「追加」ボタンを押して、「氏名」「フリガナ」「電話番号」を入力し、送信してください。

メールの場合：件名に「登録希望」、本文に「氏名」「フリガナ」「電話番号」を入力し、送信してください。

どちらの場合も健診センターの担当者から返信が届いたら登録完了です。

📱 フィットネス教室の情報を知りたい方はLINEがおすすめです 📱

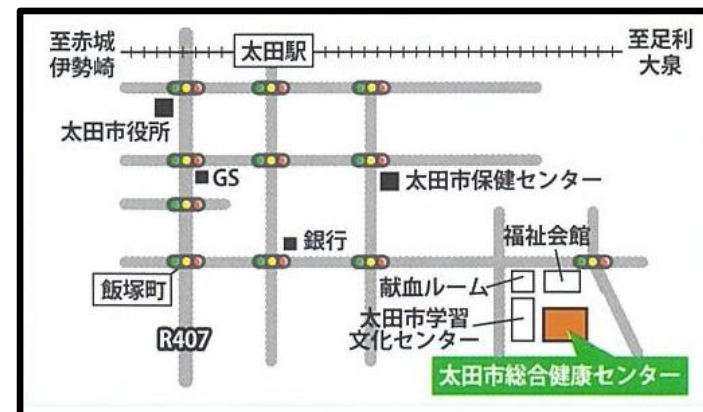
・連絡が確実に届いて安心です

・日程や募集が確認できます。

・ワンコインクラスの予約ができます。

・お問い合わせが気軽にできます。

📍 マップ 📍



【お問い合わせ先】

一般財団法人 太田市健診センター

🕒 営業時間：月～金・9時～17時

★ 休業日：土・日・祝日・年末年始

📍 〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549-1

📞 TEL/FAX：0276-48-8891

✉ Mail：ota.kenshinsenta@gmail.com

📱 LINE： 



＼ ぜひフィットネス教室をご利用ください！／



(R8.5 発行)