

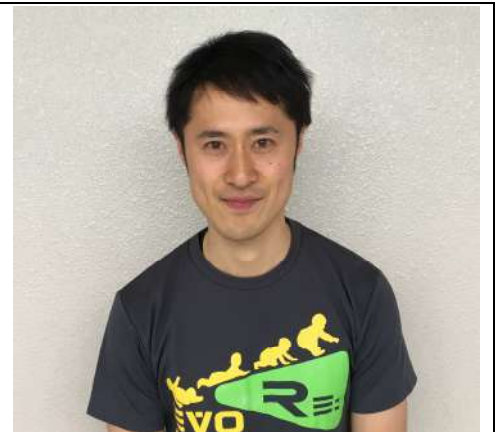
# 定期教室

金曜日

## ゆったり健康体操

- 【対象】 中学生以上  
【時間】 9:05~10:05  
【日程】 裏面に記載しております。  
【定員】 30名  
【参加費】 11,000円 (税込) /全10回  
【場所】 リズムエクササイズ室  
【持ち物】 運動しやすい服装

★ストレッチ、ほぐし、脳トレ、フォームローラーを使い、  
身体のコンディションを整えていくクラス構成です。



講師 市原

### ★カリキュラム★

- 1回目/姿勢チェック+脳トレ
- 2回目/ストレッチ(下半身中心)
- 3回目/ストレッチ(上半身中心)
- 4回目/筋力トレーニング(下)+ほぐし
- 5回目/筋力トレーニング(上)+ほぐし
- 6回目/良い姿勢を維持していくポイント
- 7回目/良い姿勢を維持していくポイント
- 8回目/姿勢チェック
- 9回目/全身ストレッチ
- 10回目/転倒予防・俊敏性(リズム)脳トレ

予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ：船橋アリーナ トレーニング室 TEL047-461-4410

平成30年度 ゆったり健康体操定期教室開催日程表

開催日  休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を100円券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

**【第1期】全10回 11,000円 (税込)**

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	<del>14</del>	15	16	17	18	19	10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

**【第2期】全10回 11,000円 (税込)**

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	<del>9</del>	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	<del>13</del>	14	15	16	17	18	9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

**【第3期】全10回 11,000円 (税込)**

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	<del>12</del>	13	14	15	16	17	9	<del>10</del>	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	<del>29</del>
														<del>30</del>	<del>31</del>					

**【第4期】全10回 11,000円 (税込)**

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	<del>18</del>	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						