
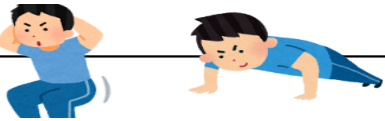


令和6年度 健康増進室 教室のご案内

期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

教室参加対象者は健康増進室の「**利用カード(有効期限内のもの)**」をお持ちの方となります。

教室名	内容	日時	受付時間	定員
楽しい ソフトエアロビクスと コンディショニング 	音楽のリズムに合わせて ウォーキング を基本とした 色々なステップで楽しく身体 を動かしたり、筋力トレー ニング、ストレッチを行います。 (この教室のみのご利用の場 合は、定員の都合により「ス レッチ教室」のご利用はご遠慮 ください。)	第1、3 月曜日 13:30～14:45	13:00～13:15	20名
		第1、3 木曜日 13:40～14:40	13:00～13:20	16名
楽しい サーキットトレーニング 	筋力トレーニングや全身のリ ズム運動などの複数の運動 を30秒ごとに種目を変えな がら楽しくトレーニング行いま す。	第2、4 金曜日 9:35～10:35	9:00～9:20	16名

- ・お申込みは当日受付。多い場合は抽選。
- ・該当日が祝日の場合、振替日を設けています。
- ・会場の都合で規定日と異なる日がございます(※の日)。

★楽しいソフトエアロビクス教室、楽しいサーキットトレーニング教室 日程表

月	1日(月)	4日(木)	12日(金)	15日(月)	18日(木)	26日(金)
4月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前
5月	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ6日振替 午後	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前
6月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前
7月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	エアロ15日振替 午後	サーキット 午前
8月	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前
9月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ16日振替 午後
10月	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前
11月	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ4日振替 午後	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前
12月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前
1月	エアロ 午後	サーキット2日振替 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	エアロ 午後	サーキット 午前
2月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前
3月	エアロ 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	エアロ 午後	サーキット20日振替 午後	サーキット 午前

- 【料 金】いずれの教室もご利用ごとに 730円(回数券1枚) ※セルフトレーニングのご利用も含まれます。
- 【準備物】運動に適した服装、履き慣れたクッションの良い運動靴、タオル、水分補給用の飲み物(冷水は用意しております)
- 【その他】
- 良好な健康状態で教室にご参加下さい。健康状態に不安のある方は、教室のご利用前に必ず専門医にご相談下さい。
 - 各運動教室の受付時間内にお越しください。
 - 講師の病気やケガ等の諸事情により、他の講師による代講または教室の内容を変更させていただく場合がございます。

【お問い合わせ】奈良市総合医療検査センター 健康増進室 TEL0742-33-7876