



# 令和7年度 健康増進室 教室のご案内

期 間：令和7年4月1日～令和8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
 <p>みんなで踊って心もカラダも楽しく！ <b>ZUMBA GOLD</b> ズンバゴールド</p>	音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、姿勢改善や体力向上を目指すプログラムです。やさしい動きで初心者でも安心して参加できます。 ※この教室のみのご利用の場合は、定員の都合により15:00からのストレッチ教室のご利用はご遠慮ください。	第2、4 木曜日 13:40～14:40	13:00～13:20	20名
 <p>楽しいサーキットトレーニング</p>	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 月曜日 13:40～14:40	13:00～13:20	16名
		第1、3 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)。

## ★楽しいズンバ・ゴールド教室、楽しいサーキットトレーニング教室 日程表

月	4日(金)	10日(木)	14日(月)	18日(金)	24日(木)	28日(月)
4月	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後
5月	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後
6月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後
7月	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後
8月	サーキット 午前	サーキット11日振替 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後
9月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後
10月	サーキット 午前	サーキット13日振替 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後	サーキット 午後
11月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット24日振替 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後
12月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後
1月	ズンバ・G 午後	サーキット2日振替 午前	サーキット 午前	サーキット12日振替 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午後
2月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット23日振替 午後	サーキット 午前	ズンバ・G 午後
3月	サーキット 午前	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット 午後	ズンバ・G 午後	サーキット20日振替 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