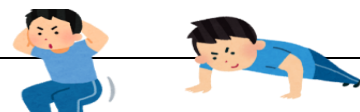


令和8年度 健康増進室 教室のご案内

期 間：令和8年4月1日～令和9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
みんなで踊って心もカラダも楽しく！ ZUMBA GOLD[®] ズンバゴールド ZUMBA[®] ズンバ 	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
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を行います。	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。

★楽しい ZUMBA GOLD 教室、楽しいサーキットトレーニング教室 日程表

4月	3日(金) サーキット 午前	9日(木) ZUMBA G 午後	13日(月) サーキット 午後	17日(金) サーキット 午前	23日(木) ZUMBA 午後	27日(月) サーキット 午後
5月	1日(金) サーキット 午前	11日(月) サーキット 午後	14日(木) ZUMBA G 午後	15日(金) サーキット 午前	25日(月) サーキット 午後	28日(木) ZUMBA 午後
6月	5日(金) サーキット 午前	8日(月) サーキット 午後	11日(木) ZUMBA G 午後	19日(金) サーキット 午前	22日(月) サーキット 午後	25日(木) ZUMBA 午後
7月	3日(金) サーキット 午前	9日(木) ZUMBA G 午後	13日(月) サーキット 午後	17日(金) サーキット 午前	23日(木) ZUMBA 午後	27日(月) サーキット 午後
8月	7日(金) サーキット 午前	10日(月) サーキット 午後	13日(木) ZUMBA G 午後	21日(金) サーキット 午前	24日(月) サーキット 午後	27日(木) ZUMBA 午後
9月	4日(金) サーキット 午前	10日(木) ZUMBA G 午後	14日(月) サーキット 午後	18日(金) サーキット 午前	24日(木) ZUMBA 午後	28日(月) サーキット 午後
10月	2日(金) サーキット 午前	5日(月) サーキット12日振替 午後	8日(木) ZUMBA G 午後	16日(金) サーキット 午前	22日(木) ZUMBA 午後	26日(月) サーキット 午後
11月	6日(金) サーキット 午前	9日(月) サーキット 午後	12日(木) ZUMBA G 午後	16日(月) サーキット23日振替 午後	20日(金) サーキット 午前	26日(木) ZUMBA 午後
12月	4日(金) サーキット 午前	10日(木) ZUMBA G 午後	14日(月) サーキット 午後	18日(金) サーキット 午前	24日(木) ZUMBA 午後	28日(月) サーキット 午後
1月	8日(金) サーキット1日振替 午前	14日(木) ZUMBA G 午後	15日(金) サーキット 午前	18日(月) サーキット11日振替 午後	25日(月) サーキット 午後	28日(木) ZUMBA 午後
2月	4日(木) ZUMBA G11日振替 午後	5日(金) サーキット 午前	8日(月) サーキット 午後	19日(金) サーキット 午前	22日(月) サーキット 午後	25日(木) ZUMBA 午後
3月	5日(金) サーキット 午前	8日(月) サーキット 午後	11日(木) ZUMBA G 午後	19日(金) サーキット 午前	25日(木) ZUMBA 午後	29日(月) サーキット22日振替 午後

【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