

ながいずみ健康わくわくクラブ

令和8年度第2期教室参加者を募集します



■共通事項

時 9月～11月（第2期）（★は12月まで開催）

所 ウェルピアながいずみ☑、勤労者体育センター☑、中土狩テニスコート☑

対 18歳以上の方（高校生不可・例外あり） 期 7月15日(水)（必着・応募多数の場合は抽選）

申 往復はがきで申し込む

※往復はがきへの記入事項など、詳細については、ホームページをご確認ください。



▲詳細

ストレッチ・柔軟・軽運動

健康美体操 ☑

時 火曜日 9:15～10:45

内 ストレッチ、リズムダンス

費 3,400円（全10回）

シェイプボールⅠ ☑

時 水曜日 9:20～10:10

内 ボールを使ったシェイプアップ

費 4,300円（全10回）

ストレッチ&エクササイズ ☑

時 木曜日 9:45～10:45

内 ストレッチ、有酸素運動など

費 4,300円（全10回）

健やかチェアヨガⅠ ☑

時 木曜日 14:00～15:00

内 椅子を使ったヨガ

対 50歳以上の方

費 4,300円（全10回）

木曜ナイトヨガⅠ ☑

時 木曜日 19:10～20:10

内 ポーズの基礎や呼吸法を学ぶ

費 4,300円（全10回）

ストレッチングⅡ ☑

時 金曜日 11:00～12:00

内 身体をケアするストレッチ

費 4,300円（全10回）

火曜ベーシックヨガ ☑

時 火曜日 10:45～11:30

内 ヨガ（初心者向け）

費 4,300円（全10回）

シェイプボールⅡ ☑

時 水曜日 10:30～11:20

内 ボールを使ったシェイプアップ

費 4,300円（全10回）

木曜ベーシックヨガ ☑

時 木曜日 13:45～14:30

内 ヨガ（初心者向け）

費 4,300円（全10回）

健やかチェアヨガⅡ ☑

時 木曜日 15:15～16:15

内 椅子を使ったヨガ

対 50歳以上の方

費 4,300円（全10回）

木曜ナイトヨガⅡ ☑

時 木曜日 20:20～21:20

内 ポーズの基礎や呼吸法を学ぶ

費 4,300円（全10回）

金曜ナイトヨガⅠ ☑

時 金曜日 19:10～20:10

内 インナーマッスルの強化

費 4,300円（全10回）

火曜スローフローヨガ ☑

時 火曜日 11:45～12:30

内 ヨガ（中級者向け）

費 4,300円（全10回）

熟年生き生き体操 ☑

時 水曜日 13:10～14:30

内 ストレッチ、有酸素運動など

対 60歳以上の方

費 3,400円（全10回）

木曜スローフローヨガ ☑

時 木曜日 14:45～15:30

内 ヨガ（中級者向け）

費 4,300円（全10回）

元気アップ ☑

時 木曜日 19:30～20:30

内 ストレッチ、エクササイズ

費 3,800円（全10回）

ストレッチングⅠ ☑

時 金曜日 9:45～10:45

内 身体をケアするストレッチ

費 4,300円（全10回）

金曜ナイトヨガⅡ ☑

時 金曜日 20:20～21:20

内 インナーマッスルの強化

費 4,300円（全10回）

有酸素運動

入門太極拳と健康気功体操★ ☑

時 月曜日 13:30～14:30

内 初心者向けの太極拳

費 5,100円（全10回）

エアロビクス ☑

時 火曜日 11:10～12:00

内 リズムに合わせた身体運動

費 3,500円（全10回）

有酸素運動

エンジョイリズムボクシング **ウ**

時 火曜日 20:00~21:00
内 音楽に合わせたボクシング
費 5,400円 (全10回)

テニススクール **中**

時 木曜日 19:00~21:00
内 ラリーなどの基礎から応用まで
費 8,200円 (全10回)

水中運動

腰痛・膝痛 水中運動★ **ウ**

時 月曜日 10:00~10:45
内 腰痛・膝痛予防や改善のための水中運動
費 6,600円 (全10回)

水中ウォーキング **ウ**

時 火曜日 9:40~10:40
内 腰痛・肩こり予防や体力向上のための水中運動
費 6,600円 (全10回)

エンジョイアクアビクス **ウ**

時 水曜日 9:45~10:45
内 水中での有酸素運動
費 6,600円 (全10回)

トライアクア **ウ**

時 木曜日 10:45~11:45
内 水中での筋力トレーニング、リズム運動
費 6,600円 (全10回)

親子向け

ママエクササイズⅠ★ **ウ**

時 月曜日 9:30~10:30
内 子どもと一緒にできるエクササイズ
対 4ヶ月からの未就園児とそのお母さん
費 6,700円* (全10回)

ママエクササイズⅡ★ **ウ**

時 月曜日 10:45~11:45
内 子どもと一緒にできるエクササイズ
対 4ヶ月からの未就園児とそのお母さん
費 6,700円* (全10回)

リトミックス **勤**

時 火曜日 9:30~10:30
内 リトミック、親子ヨガ
対 1歳半からの未就園児とその親
費 7,800円* (全10回)

親子体操 **勤**

時 水曜日 9:30~10:30
内 ボール・ベル・ベルターを使った体操
対 1歳半からの未就園児とその親
費 6,400円* (全10回)

わくわくキッズ **勤**

時 隔週木曜日 15:30~17:00
内 ボール遊び、マット運動など
対 満4~6歳の子どもとその親
費 3,250円* (全5回)

※対象となる子ども2人目以降追加料金があります。

小学生向け

小学生体育教室 **勤**

時 月曜日 18:15~19:15
内 マット運動、跳び箱、鉄棒、縄跳びなど
対 小学1~6年生
費 6,200円 (全10回)

わくわくこどもスイミング **ウ**

時 水曜日 16:30~17:30
内 水泳教室 (初心者向け)
対 小学1・2年生
費 9,300円 (全10回)

通年実施

わく民トン (一般の部) **勤**

時 毎週火曜日 (第5・祝日は除く) 19:00~21:00
内 バドミントン教室
費 1,500円 (月謝)
※直接会場にお越しください。(はがき申込不要)

※応募は1人4教室までです。(1教室につき1通)
※施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をすることがあります。

☎スポーツ協会 987-5859 🏠411-0942 中土狩551-3