ながいずみ健康わくわくクラブ
令和８年度第３期教室参加者を募集します



■共通事項

時令和９年１～３月（第３期）
所ウェルピアながいずみ（ウ）、勤労者体育センター（勤）、中土狩テニスコート（中）
対18歳以上の方（高校生不可・例外あり）
期11月15日㈰（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 ウ
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）

火曜ベーシックヨガ ウ
時火曜日 10:45～11:30
内ヨガ（初心者向け）
費4,300円（全10回）

火曜スローフローヨガ ウ
時火曜日 11:45～12:30
内ヨガ（中級者向け）
費4,300円（全10回）

シェイプボールⅠ ウ
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）

シェイプボールⅡ ウ
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）

熟年生き生き体操 ウ
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）

ストレッチ＆エクササイズ ウ
時木曜日 ９:45～10:45
内ストレッチ、有酸素運動など
費3,440円（全８回）

木曜ベーシックヨガ ウ
時木曜日 13:45～14:30
内ヨガ（初心者向け）
費3,440円（全８回）

木曜スローフローヨガ ウ
時木曜日 14:45～15:30
内ヨガ（中級者向け）
費3,440円（全８回）

健やかチェアヨガⅠ ウ
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3,870円（全９回）

健やかチェアヨガⅡ ウ
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3,870円（全９回）

元気アップ 勤
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）

木曜ナイトヨガⅠ ウ
時木曜日 19:10～20:10
内ポーズの基礎や呼吸法
費4,300円（全10回）

木曜ナイトヨガⅡ ウ
時木曜日 20:20～21:20
内ポーズの基礎や呼吸法
費4,300円（全10回）

ストレッチングⅠ ウ
時金曜日 ９:45～10:45
内身体をケアするストレッチ
費4,500円（全10回）

ストレッチングⅡ ウ
時金曜日 11:00～12:00
内身体をケアするストレッチ
費4,500円（全10回）

金曜ナイトヨガⅠ ウ
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）

金曜ナイトヨガⅡ ウ
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 ウ
時月曜日 13:30～14:30
内初心者向けの太極拳
費3,570円（全７回）

エアロビクス ウ
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4,620円（全７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4,020円★（全６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4,020円★（全６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教室につき往復はがき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場合があります。

☎スポーツ協会　987-5859　　〒411-0942 中土狩551-3