

令和8年度第1期スポーツ・フィットネス教室のご案内

●令和8年4月から新しくはじまるスポーツ・フィットネス教室のご案内です。

教室名	開催日・回数	時間	定員	参加費	無料体験会
リズム体操教室	水曜日(全6回) 4/22、29 5/6、13、20、27	13:30 ～ 14:15	15人	4,950円	4/15
リフレッシュボディケア教室	水曜日(全6回) 4/22、29 5/6、13、20、27	14:15 ～ 15:15	15人	4,950円	4/15
アクアビクス教室	水曜日(全4回) 4/22 5/13、20、27	19:00 ～ 19:50	20人	3,300円	4/15
ヨガ教室	木曜日(全6回) 4/16、23、30 5/14、21、28	14:00 ～ 15:00	15人	無料	4/9
いきいき筋トレ体操教室	金曜日(全7回) 4/17、24 5/1、8、15、22、29	13:30 ～ 14:15	15人	無料	4/10
かんたんエアロ教室	金曜日(全7回) 4/17、24 5/1、8、15、22、29	18:45 ～ 19:15	20人	5,775円	4/10
ピラティス教室	金曜日(全7回) 4/17、24 5/1、8、15、22、29	19:15 ～ 20:15	20人	5,775円	4/10
水中運動教室①	火曜日(全6回) 4/21、28 5/5、12、19、26	13:30 ～ 14:00	25人	無料	4/14
水中運動教室②	火曜日(全6回) 4/21、28 5/5、12、19、26	14:20 ～ 14:50	25人	無料	4/14

※上記、参加費の他に1回分の施設利用料が必要になります。

申込開始日時：令和8年4月10日(金) 午前10時～

※無料体験会については各実施日の前日午前10時から受付開始

(水中運動教室については令和8年4月12日(日)午前10時から受付開始)

申込方法：電話又は恵那市山岡健康増進センターの窓口でお申込みください。

※各教室定員になり次第、申込受付を締め切ります。

お問い合わせ先：恵那市山岡健康増進センター：0573-56-4066

開館時間：平日：10時から21時、土日祝日：10時～17時 休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）