

# 令和8年度第2期スポーツ・フィットネス教室のご案内

●令和8年6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。

価格見直しました!!

教室名	開催日・回数	時間	定員	参加費
リズム体操教室	水曜日(全9回) 6/3・10・17・24 7/1・8・15・22・29	13:30 ～ 14:15	15人	5,940円
リフレッシュボディケア教室	水曜日(全9回) 6/3・10・17・24 7/1・8・15・22・29	14:15 ～ 15:15	15人	5,940円
アクアビクス教室	水曜日(全9回) 6/3・10・17・24 7/1・8・15・22・29	19:00 ～ 19:50	20人	5,940円
ヨガ教室	木曜日(全9回) 6/4・11・18・25 7/2・9・16・23・30	14:00 ～ 15:00	15人	5,940円
いきいき筋トレ体操教室	金曜日(全9回) 6/5・12・19・26 7/3・10・17・24・31	13:30 ～ 14:15	15人	5,940円
かんたんエアロ教室	金曜日(全9回) 6/5・12・19・26 7/3・10・17・24・31	18:45 ～ 19:15	20人	4,950円
ピラティス教室	金曜日(全9回) 6/5・12・19・26 7/3・10・17・24・31	19:15 ～ 20:15	20人	5,940円
水中運動教室①	火曜日(全8回) 6/2・9・16・23・30 7/7・14・28	13:30 ～ 14:00	25人	無料
水中運動教室②	火曜日(全8回) 6/2・9・16・23・30 7/7・14・28	14:20 ～ 14:50	25人	無料
プールウォーキング 条件①恵那市在住 条件②介護保険の認定を受けていない方 条件③65歳以上の方	木曜日(全10回) 6/18・25 7/2・9・16・23・30 8/6・20・27	13:30 ～ 14:30	20人	無料

※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5月19日(火) 午前10時～

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）