

教室参加料
見直しました

【らっぽのお知らせ】

令和8年度第3期①スポーツ・フィットネス教室のご案内

水 リズム体操 定員15名 音楽に合わせてたのしく身体を動かし心身のストレス解消や健康増進を目指します。 🕒 13:30~14:15 8月 19・26 ¥1,320 無料! (全2回) 	水 リフレッシュボディケア 定員15名 ストレッチ、足つぼ、リンパマッサージを中心に血行を良くし老廃物の排出を促進します。 🕒 14:15~15:15 8月 19・26 ¥1,320 無料! (全2回) 	水 アクアビクス 定員20名 音楽やリズムに合わせて行う関節への負担が少ない水中全身運動でリフレッシュ! 🕒 19:00~19:50 8月 5・19・26 ¥1,980 (8月/全3回) 
木 みんなで楽しく筋トレ 定員15名 リラックス系の動きで心身を心地よくほぐします。歪みやホルモンバランスを整え、身体の不調改善に役立ちます。 🕒 14:00~15:00 8月 6・20・27 ¥1,980 無料! (全3回) 	金 いきいき筋トレ体操 定員15名 イスやボールを使用したストレッチ、筋力トレーニングをゆっくりと行います。 🕒 13:30~14:15 8月 7・21・28 ¥1,320 無料! (全3回) 全2回 	金 かんたんエアロ 定員20名 リズムに合わせて身体を動かしてみませんか。エアロビクスが初めての方、気軽にご参加ください。 🕒 18:45~19:15 8月 7・21・28 ¥1,650 (8月/全3回) 
金 プラティス 定員20名 インナーマッスルや全身の筋肉を強化し、姿勢改善やストレス軽減など、心身両面にわたることが大きな魅力です。 🕒 19:15~20:15 8月 7・21・28 ¥1,980 (8月/全3回) 	火 水中運動①② 定員各25名 浮力・水圧・抵抗の特性により、膝や腰への負担を減らしながら、陸上の約2倍のカロリー消費を目指します。 ① 13:30~14:00 ② 14:20~14:50 8月 4・18・25 無料 (8月/全3回) 	→ 8/7 (金) の いきいき筋トレ体操は 講師の都合により 教室はお休みとなります。

☆お試し参加☆ 各教室770円/回 定員割れの場合に限りです。※水中運動①②を除く
※上記、教室参加料の他に1回分の施設利用料が必要になります。

※申し込み後のキャンセル・返金は致しかねますのであらかじめご了承ください

申込開始日時: 令和8年7月7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受付でお申し込みください。※各教室定員になり次第、申込受付を締め切ります。

お問合せ先: アクトス・三幸共同事業体(0573-56-4066)

開館時間: 平日: 10時~21時、土日祝日: 10時~17時

皆様のご参加
心よりお待ちしております