

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

●令和8年8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2回) 8/19・26	13:30 ～ 14:15	15人	1,320円
リフレッシュボディケア教室	水曜日(全2回) 8/19・26	14:15 ～ 15:15	15人	1,320円
アクアビクス教室	水曜日(全3回) 8/5・19・26	19:00 ～ 19:50	20人	1,980円
膝・腰らくらくヨガ教室	木曜日(全3回) 8/6・20・27	14:00 ～ 15:00	15人	1,980円
いきいき筋トレ体操教室	金曜日(全3回) 8/7・21・28	13:30 ～ 14:15	15人	1,980円
かんたんエアロ教室	金曜日(全3回) 8/7・21・28	18:45 ～ 19:15	20人	1,980円
ピラティス教室	金曜日(全3回) 8/7・21・28	19:15 ～ 20:15	20人	1,980円
水中運動教室①	火曜日(全3回) 8/4・18・25	13:30 ～ 14:00	25人	無料
水中運動教室②	火曜日(全3回) 8/4・18・25	14:20 ～ 14:50	25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）