



# Summer lessons



複数申込みOK

普段の教室もOK

気軽にチャレンジ

## トレーニング スタート



はじめての  
トレーニング室を  
完全サポート

対象 18歳以上の女性

7/22・29 8/5

水曜日

14:00～15:30

各回5名

## ボディバランス



筋力アップと  
体幹トレーニング  
体のバランス整う

対象 18歳以上の方

7/22・8/5

水曜日

14:30～15:45

各回30名

## 脚力アップ



足腰ケアを中心に  
元気に歩ける  
体を目指して

対象 60歳以上の方

7/22・8/5

水曜日

12:45～14:00

各回30名

## ロコモ予防



ロコモ（立つ、歩くな  
どの身体能力が低下し  
た状態）を予防しよう

対象 50歳以上の方

7/23・8/6

木曜日

13:30～14:45

各回30名

## 健康体操



脳トレを取り入れた  
リズム体操で  
頭も体も健やかに

対象 60歳以上の方

7/23

木曜日

13:30～14:45

40名

## コンディショニング



姿勢を整え  
体のメンテナンスを

対象 18歳以上の方

7/28・8/4

火曜日

前半 18:20～19:30

後半 19:40～20:50

各回25名

## 女性 フィットネス



ストレッチポールを  
用いたエクササイズ  
週末にリフレッシュ

対象 18歳以上の女性

8/7

金曜日

19:00～20:30

30名

申込方法

7/10 (金) 10:00～受付開始

定員になり次第締切となります。  
お電話では、お申込みいただけません。

窓口申込



体育館1階

WEB申込



香陵アリーナ  
ホームページ



会場

香陵アリーナ内 スポーツアリーナ・多目的アリーナ他  
※教室により会場が異なります

持ち物

動きやすい服装・室内靴・飲み物  
ヨガマット（お持ちの方のみ。トレーニングスタート教室  
では必要ありません。）

参加費

各1回 500円（当日会場にてお支払いください）