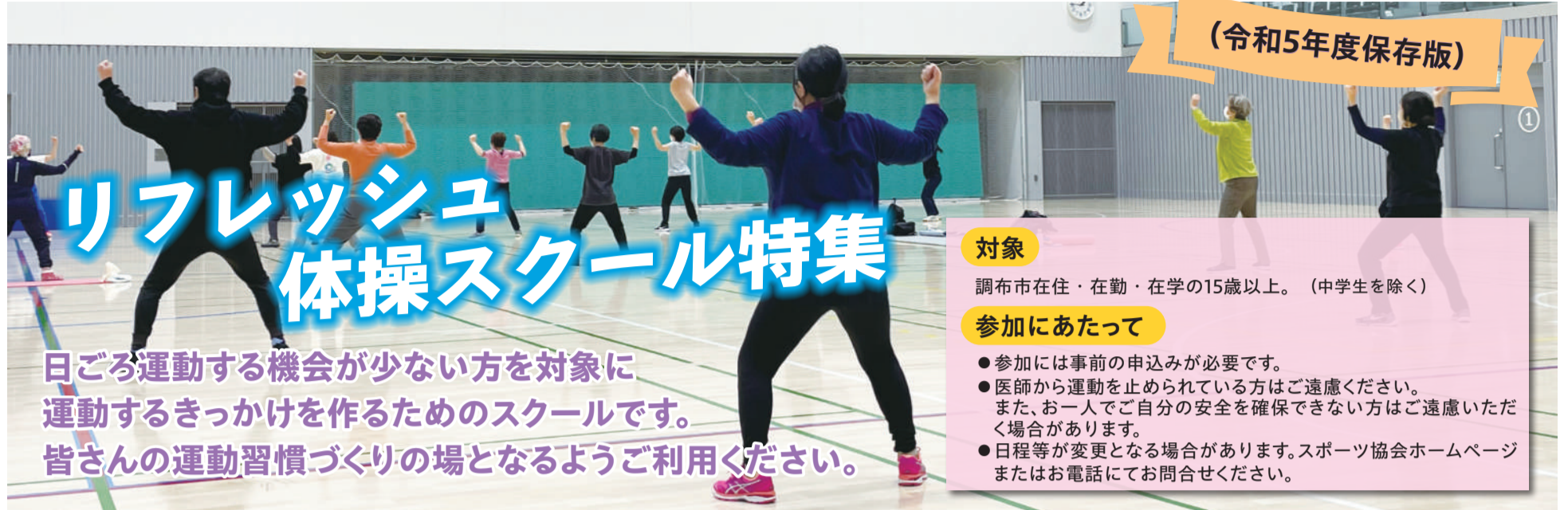


みんなですぽーつ in ちょうふ



リフレッシュ体操スクール特集

日ごろ運動する機会が少ない方を対象に運動するきっかけを作るためのスクールです。皆さんの運動習慣づくりの場となるようご利用ください。

対象

調布市在住・在勤・在学の15歳以上。(中学生を除く)

参加にあたって

- 参加には事前の申込みが必要です。
- 医師から運動を止められている方はご遠慮ください。また、お一人でご自分の安全を確保できない方はご遠慮いただく場合があります。
- 日程等が変更となる場合があります。スポーツ協会ホームページまたはお電話にてお問合せください。

申込みにあたって

- 必ず、申込期間内での申込みをお願いします。期間外の受付はできません。
- 必要事項は必ず全て記入(入力)のうえ、申込みください。
- 複数コース・クラスへ申込みができます。ただし、優先順位をつけることはできません。
- 複数の申込みをいただいた場合、同一のコース、曜日に当選することはありません。

申込みから結果発表までのスケジュール

	【第1期】	【第2期】	【第3期】
申込期間(必着)	4/5(水)~4/15(土)	7/20(木)~7/30(日)	11/20(月)~11/30(木)
結果発表(はがき発送)	4/26(水)	8/17(木)	12/15(金)

Webでの申込み

01 スポーツ協会ホームページ/トップページにアクセス (<https://www.chofucity-sports.or.jp>)

- ①【ピックアップ/各種申込み】をクリック
- ②【リフレッシュ体操スクール申込みはコチラ】をクリック
- ③注意事項をご確認のうえ、【同意する】をクリック



スポーツ協会ホームページ

02 必要項目を入力

※必須項目(*)は必ず入力してください。
※Gコースの方は希望時間を選択してください。未選択の場合は時間希望無しとします。
※Hコースの方はお客様の情報で申込みください。

03 申込完了後すぐにお知らせメール(受付番号)が届きます

※5分以内にメールが届かない場合は電話にてお問合せください。

04 当選者の受付番号を抽選結果発表日に スポーツ協会ホームページに掲載します

※スポーツ協会ホームページにて、必ず抽選結果をご確認ください。メール、はがき、電話等での抽選結果のご連絡はいたしません。



スポーツ協会ホームページ

往復はがきでの申込み

<p>63円 往信(宛名)</p> <p>182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内 (公社)調布市スポーツ協会「リフレッシュ体操スクール」係</p>	<p>返信(ウラ面)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">※無記入</p>
--	---

<p>63円 返信(宛名)</p> <p>申込みする本人の「郵便番号」「住所」「氏名」+様</p>	<p>往信(ウラ面)</p> <p>①クラス名 (記入例)B-2 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(西暦で) ④性別 ※Hコース申込みの方は②③④親子記入 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先(体操中連絡の取れる番号) ⑨Gコース申込みの方は希望時間 ⑩市内在勤・在学の方は勤務先・学校名</p>
---	--

※はがき1枚につき1クラス(1名)で申込みください。
(名前・クラスの連記不可)
※往復はがきの料金不足にご注意ください。料金不足の場合は、そのままでご戻しいたします。それに伴う、到着の遅れ等は責任を負いかねますのでご注意ください。

会場地図

※各会場駐車場はありません。
(あくろすホール・武蔵野の森総合スポーツプラザは有料駐車場利用可)



コース	A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方)				
クラス	A-1	A-2	A-3	A-4	A-5
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム	市民大町 スポーツ施設会議室	健康活動ひろば こかげ	緑ヶ丘 地域福祉センター	健康活動ひろば こかげ
曜日	火曜日	火曜日	月曜日	木曜日	月曜日
時間	13:00～14:15	10:00～11:15	9:15～10:30	10:00～11:15	10:45～12:00
日程	5/9～8/8 ※5/30を除く (全13回)	5/9～8/22 (全16回)	5/8～8/21 ※7/17を除く (全15回)	5/11～8/24 (全16回)	5/8～8/21 ※7/17を除く (全15回)
定員	20名	25名	20名	20名	20名
参加費	2,600円(全13回分)	3,200円(全16回分)	3,000円(全15回分)	3,200円(全16回分)	3,000円(全15回分)
内容	普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (A-3、A-4、A-5のみ)				

コース	B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方)			
クラス	B-1	B-2	B-3	B-4
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム		市民大町 スポーツ施設体育館	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	5/9～8/8 ※5/30を除く (全13回)	5/9～8/8 ※5/30を除く (全13回)	5/9～8/22 (全16回)	5/10～8/23 (全16回)
定員	20名	20名	50名	50名
参加費	2,600円(全13回分)	2,600円(全13回分)	3,200円(全16回分)	3,200円(全16回分)
内容	イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ			

コース	C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方)			
クラス	C-1	C-2	C-3	C-4
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B		市民大町スポーツ施設 体育館	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	月曜日	月曜日	水曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	5/8～8/21 ※5/22,7/17を除く (全14回)	5/8～8/21 ※5/22,7/17を除く (全14回)	5/10～8/23 (全16回)	5/10～8/23 ※7/19を除く (全15回)
定員	30名	30名	50名	30名
参加費	2,800円(全14回分)	2,800円(全14回分)	3,200円(全16回分)	3,000円(全15回分)
内容	リズム体操や自宅でする筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)			

コース	D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性)	
クラス	D-1	D-2
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	火曜日	木曜日
時間	10:00～11:30	13:00～14:30
日程	5/9～8/22 ※8/1・8を除く (全14回)	5/11～8/24 ※7/20を除く (全15回)
定員	50名	30名
参加費	2,800円(全14回分)	3,000円(全15回分)
内容	男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。	
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)	

※C-1・C-2・C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

※D-2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

コース	E ヨアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方)				
クラス	E-1	E-2	E-3	E-4	E-5
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	入間地域 福祉センター	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日	月曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	15:00～16:30	15:00～16:30	12:30～14:00
日程	5/8～8/21 ※5/22,7/17を除く (全14回)	5/8～8/21 ※5/22,6/26,7/17-24を除く (全12回)	5/9～8/22 ※8/1・8を除く (全14回)	5/10～8/23 ※7/19を除く (全15回)	5/10～8/23 ※7/19を除く (全15回)
定員	30名	20名	50名	30名	30名
参加費	2,800円(全14回分)	2,400円(全12回分)	2,800円(全14回分)	3,000円(全15回分)	3,000円(全15回分)
内容	下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)				

コース	F シェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方)		
クラス	F-1	F-2	F-3
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば こかげ	市民プラザあくろす 3階あくろすホール
曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	14:00～15:30	10:00～11:30
日程	5/9～8/22 ※8/1・8を除く (全14回)	5/10～8/16 ※7/19・26を除く (全13回)	5/10～8/23 (全16回)
定員	50名	20名	30名
参加費	2,800円(全14回分)	2,600円(全13回分)	3,200円(全16回分)
内容	リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。		
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)		

※E-1・E-4・E-5は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。

コース	G ピラティスコース【★★★★★】			
クラス	G-1 ①②		G-2 ①②	
会場	金子地域福祉センター		健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45
日程	5/8～8/21 ※5/22,6/26,7/17-24を除く (全12回)		5/11～8/24 ※7/20を除く (全15回)	
定員	各15名		各25名	
参加費	2,400円(全12回分)		3,000円(全15回分)	
内容	ピラティスの基礎を学びながら、インナーマッスルを強化します。			
持ち物	運動のできる服装・ヨガマット (バスタオル可)			

※G-1～2は申込時に時間指定可(ただし、ご希望に添えない場合があります)

コース	H 親子ピクスコース【★★★★★】	
クラス	H-1(幼児)	H-2(乳児)
対象	(幼児)1歳3ヶ月～2歳半未満	(乳児)生後4ヶ月～1歳3ヶ月未満 (首がすわっていること)
会場	健康活動ひろばこかげ	
曜日	木曜日	
時間	9:40～10:30	10:55～11:45
日程	5/11～8/24 ※6/29,7/20を除く(全14回)	
定員	20組	20組
参加費	3,500円(全14回分)	
内容	親子での体操を通して母親の体力回復を目指すとともに、音への反応や平衡感覚の向上、想像力と創造力を育みます。	
持ち物	H-1 運動のできる服装・室内用シューズ(親子共) H-2 運動のできる服装・室内用シューズ(親のみ)・ヨガマット(バスタオル可)	

※H-1～2は父親の参加も可能。兄弟での参加はできません。年齢は各クラス初回日を基準とします。

コース	A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方)				
クラス	A-1	A-2	A-3	A-4	A-5
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム	市民大町 スポーツ施設会議室	健康活動ひろば こかげ	緑ヶ丘 地域福祉センター	健康活動ひろば こかげ
曜日	火曜日	火曜日	月曜日	木曜日	月曜日
時間	13:00～14:15	10:00～11:15	9:15～10:30	10:00～11:15	10:45～12:00
日程	9/5～12/19 ※10/3を除く (全15回)	9/5～12/19 (全16回)	9/4～12/18 ※9/18,10/9を除く (全14回)	9/7～12/21 ※11/23を除く (全15回)	9/4～12/18 ※9/18,10/9を除く (全14回)
定員	20名	25名	20名	20名	20名
参加費	3,000円(全15回分)	3,200円(全16回分)	2,800円(全14回分)	3,000円(全15回分)	2,800円(全14回分)
内容	普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (A-3、A-4、A-5のみ)				

コース	B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方)			
クラス	B-1	B-2	B-3	B-4
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム		市民大町スポーツ施設 体育館	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	9/5～12/19 ※10/3を除く (全15回)	9/5～12/19 ※10/3を除く (全15回)	9/5～12/19 (全16回)	9/6～12/20 (全16回)
定員	20名	20名	50名	50名
参加費	3,000円(全15回分)	3,000円(全15回分)	3,200円(全16回分)	3,200円(全16回分)
内容	イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ			

コース	C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方)			
クラス	C-1	C-2	C-3	C-4
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B		市民大町スポーツ施設 体育館	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	月曜日	月曜日	水曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	9/4～12/18 ※9/18,10/9,11/13を除く (全13回)	9/4～12/18 ※9/18,10/9,11/13を除く (全13回)	9/6～12/20 (全16回)	9/6～12/20 ※10/4・11・18,11/8を除く (全12回)
定員	30名	30名	50名	30名
参加費	2,600円(全13回分)	2,600円(全13回分)	3,200円(全16回分)	2,400円(全12回分)
内容	リズム体操や自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)			

コース	D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性)	
クラス	D-1	D-2
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	火曜日	木曜日
時間	10:00～11:30	13:00～14:30
日程	9/5～11/28 ※10/3・24,11/14を除く (全10回)	9/7～12/21 ※10/5・12・19,11/9・23,12/7を除く (全10回)
定員	50名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	2,000円(全10回分)
内容	男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。	
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)	

※C-1・C-2・C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

※D-2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

コース	E ヨアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方)				
クラス	E-1	E-2	E-3	E-4	E-5
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	入間地域 福祉センター	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日	月曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	15:00～16:30	15:00～16:30	12:30～14:00
日程	9/4～12/18 ※9/18,10/9,11/13を除く (全13回)	9/4～12/18 ※9/18・25,10/9・23,11/27を除く (全11回)	9/5～11/28 ※10/3・24,11/14を除く (全10回)	9/6～12/20 ※10/4・11・18,11/8を除く (全12回)	9/6～12/20 ※10/4・11・18,11/8を除く (全12回)
定員	30名	20名	50名	30名	30名
参加費	2,600円(全13回分)	2,200円(全11回分)	2,000円(全10回分)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)
内容	下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)				

コース	F シェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方)		
クラス	F-1	F-2	F-3
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば こかげ	市民プラザあくろす 3階あくろすホール
曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	14:00～15:30	10:00～11:30
日程	9/5～11/28 ※10/3・24,11/14を除く (全10回)	9/6～12/20 (全16回)	9/6～12/20 (全16回)
定員	50名	20名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	3,200円(全16回分)	3,200円(全16回分)
内容	リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。		
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)		

※E-1・E-4・E-5は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。

コース	G ピラティスコース【★★★★★】			
クラス	G-1 ①②		G-2 ①②	
会場	金子地域福祉センター		健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45
日程	9/4～12/18 ※9/18・25,10/9・23,11/27を除く (全11回)		9/7～12/21 ※10/5・12・19,11/9・23,12/7を除く (全10回)	
定員	各15名		各25名	
参加費	2,200円(全11回分)		2,000円(全10回分)	
内容	ピラティスの基礎を学びながら、インナーマッスルを強化します。			
持ち物	運動のできる服装・ヨガマット (バスタオル可)			

コース	H 親子ピクスコース【★★★★★】	
クラス	H-1(幼児)	H-2(乳児)
対象	(幼児)1歳3ヶ月～2歳半未満	(乳児)生後4ヶ月～1歳3ヶ月未満 (首がすわっていること)
会場	健康活動ひろばこかげ	
曜日	木曜日	
時間	9:40～10:30	10:55～11:45
日程	9/7～12/14 ※9/28,11/23を除く(全13回)	
定員	20組	20組
参加費	3,250円(全13回分)	
内容	親子での体操を通して母親の体力回復を目指すとともに、音への反応や平衡感覚の向上、想像力と創造力を育みます。	
持ち物	H-1 運動のできる服装・室内用シューズ(親子共) H-2 運動のできる服装・室内用シューズ(親のみ)・ヨガマット(バスタオル可)	

※G-1～2は申込時に時間指定可(ただし、ご希望に添えない場合があります)

※H-1～2は父親の参加も可能。兄弟での参加はできません。年齢は各クラス初回日を基準とします。

コース	A かんたん体操コース【★★★★★】 (ゆっくり体操をしたい方)				
クラス	A-1	A-2	A-3	A-4	A-5
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム	市民大町 スポーツ施設会議室	健康活動ひろば こかげ	緑ヶ丘 地域福祉センター	健康活動ひろば こかげ
曜日	火曜日	火曜日	月曜日	木曜日	月曜日
時間	13:00～14:15	10:00～11:15	9:15～10:30	10:00～11:15	10:45～12:00
日程	1/9～3/26 (全12回)	1/9～3/26 (全12回)	1/15～3/25 ※2/12を除く (全10回)	1/11～3/28 (全12回)	1/15～3/25 ※2/12を除く (全10回)
定員	20名	25名	20名	20名	20名
参加費	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,000円(全10回分)	2,400円(全12回分)	2,000円(全10回分)
内容	普段運動をしていない方でも簡単にできる体操をゆっくり進めていきます。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (A-3、A-4、A-5のみ)				

コース	B チェア体操コース【★★★★★】 (体力に自信のない方)			
クラス	B-1	B-2	B-3	B-4
会場	石原小学校 ふれあい健康ルーム		市民大町スポーツ施設 体育館	
曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	1/9～3/26 (全12回)	1/9～3/26 (全12回)	1/9～3/26 (全12回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)
定員	20名	20名	50名	50名
参加費	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,400円(全12回分)	2,200円(全11回分)
内容	イスを使いながら、転倒しにくい足腰を作る運動やストレッチを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ			

コース	C ビギナーエクササイズコース【★★★★★】 (運動が久しぶりの方)			
クラス	C-1	C-2	C-3	C-4
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B		市民大町スポーツ施設 体育館	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	月曜日	月曜日	水曜日	水曜日
時間	10:00～11:30	15:00～16:30	13:00～14:30	10:00～11:30
日程	1/15～3/25 ※2/12を除く (全10回)	1/15～3/25 ※2/12を除く (全10回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)
定員	30名	30名	50名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	2,000円(全10回分)	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)
内容	リズム体操や自宅でする筋力トレーニング・ストレッチなどを行います。			
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)			

コース	D メンズエクササイズコース【★★★★★】 (体力維持・向上を目指す男性)	
クラス	D-1	D-2
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B
曜日	火曜日	木曜日
時間	10:00～11:30	13:00～14:30
日程	1/16～3/26 (全11回)	1/11～3/28 (全12回)
定員	50名	30名
参加費	2,200円(全11回分)	2,400円(全12回分)
内容	男性限定の教室です。全身をバランスよく動かし、筋力向上を目指します。	
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)	

※C-1・C-2・C-4は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

※D-2は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操を行いません。

コース	E ヨアトレーニングコース【★★★★★】 (体幹を中心に鍛え、体力維持・向上を目指す方)				
クラス	E-1	E-2	E-3	E-4	E-5
会場	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	入間地域 福祉センター	武蔵野の森総合 スポーツプラザサブアリーナ	健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日	月曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	10:00～11:30	15:00～16:30	15:00～16:30	12:30～14:00
日程	1/15～3/25 ※2/12を除く (全10回)	1/15～3/18 ※1/22,2/12・26を除く (全7回)	1/16～3/26 (全11回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)
定員	30名	20名	50名	30名	30名
参加費	2,000円(全10回分)	1,400円(全7回分)	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)
内容	下肢や体幹部分を中心に強化し、バランス力の維持・向上を目指します。				
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)				

※E-1・E-4・E-5は筋力トレーニング中心となり、ステップを踏む体操は行いません。

コース	F シェイプリズムエクササイズコース【★★★★★】 (体力に自信があり、筋力・体力向上を目指す方)		
クラス	F-1	F-2	F-3
会場	武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ	健康活動ひろば こかげ	市民プラザあくろす 3階あくろすホール
曜日	火曜日	水曜日	水曜日
時間	13:00～14:30	14:00～15:30	10:00～11:30
日程	1/16～3/26 (全11回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)	1/10～3/27 ※3/20を除く (全11回)
定員	50名	20名	30名
参加費	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)	2,200円(全11回分)
内容	リズムに合わせた有酸素運動で全身を動かし、体力の向上を目指します。		
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・ヨガマット (バスタオル可)		

コース	G ピラティスコース【★★★★★】			
クラス	G-1 ①②		G-2 ①②	
会場	金子地域福祉センター		健康活動ひろば 健康活動室 A・B	
曜日	月曜日		木曜日	
時間	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45	① 9:30～10:30	② 10:45～11:45
日程	1/15～3/18 ※1/22,2/12・26を除く (全7回)		1/11～3/28 (全12回)	
定員	各15名		各25名	
参加費	1,400円(全7回分)		2,400円(全12回分)	
内容	ピラティスの基礎を学びながら、インナーマッスルを強化します。			
持ち物	運動のできる服装・ヨガマット (バスタオル可)			

※G-1～2は申込時に時間指定可(ただし、ご希望に添えない場合があります)

コース	H 親子ピクスコース【★★★★★】	
クラス	H-1(幼児)	H-2(乳児)
対象	(幼児)1歳3ヶ月～2歳半未満	(乳児)生後4ヶ月～1歳3ヶ月未満 (首がすわっていること)
会場	健康活動ひろばこかげ	
曜日	木曜日	
時間	9:40～10:30	10:55～11:45
日程	1/11～3/28 ※1/25,2/29を除く(全10回)	
定員	20組	20組
参加費	2,500円(全10回分)	
内容	親子での体操を通して母親の体力回復を目指すとともに、音への反応や平衡感覚の向上、想像力と創造力を育みます。	
持ち物	H-1 運動のできる服装・室内用シューズ(親子共) H-2 運動のできる服装・室内用シューズ(親のみ)・ヨガマット(バスタオル可)	

※H-1～2は父親の参加も可能。兄弟での参加はできません。年齢は各クラス初回日を基準とします。