

ワンコインレッスン

1回500円

【参加方法】教室開催日までの事前予約制
お電話または直接受付窓口でお申込み下さい。

定員24名

2026年

4-6月

教室名	指導内容	曜日	時間	日程	
ピラティス (久保先生)	腰痛、冷え性、肩こりの改善、体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	火	10:15~11:00 5/5を除く	4月	7・14・21・28
				5月	12・19・26
				6月	2・9・16・23・30
のびのび ストレッチ (久保先生)	ストレッチで全身をほぐして血行が良くなり体が生き生きします。	火	11:15~12:00 5/5を除く	4月	7・14・21・28
				5月	12・19・26
				6月	2・9・16・23・30
アンチエイジング エクササイズ (鈴木先生)	心と体をリフレッシュ！リズムに乗って脂肪燃焼エイジングケアを目指したストレッチで身体調整。	水	10:15~11:00 4/29、5/6を除く	4月	1・8・15・22
				5月	13・20・27
				6月	3・10・17・24
ベーシックエアロ (鈴木先生)	リズムに乗って楽しく全身を動かす体操です。初めての方から上級者まで幅広い年齢層の方が楽しんでいます。	土	10:15~11:00 5/9を除く	4月	4・11・18・25
				5月	2・16・23・30
				6月	6・13・20・27

※健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申し込み下さい。

【持ち物】

- ・動きやすい服装（更衣室はありません）
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・お持ちの方はヨガマット

TEL：046-269-1580

柳橋ふれあいプラザ

ワンコインレッスン 1回 500円

【参加方法】 教室開催日までの事前予約制

2026年

お電話または直接受付窓口でお申込み下さい。

4-6月

定員 24名

教室名	指導内容	曜日	時間	日程
ピラティス (久保先生)	腰痛、冷え性、肩こりの改善、体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	火	10:15~11:00	4月 7・14・21・28
			5/5を除く	5月 12・19・26
				6月 2・9・16・23・30
のびのび ストレッチ (久保先生)	ストレッチで全身をほぐして血行が良くなり体が生き生きします。	火	11:15~12:00	4月 7・14・21・28
			5/5を除く	5月 12・19・26
				6月 2・9・16・23・30
アンチエイジング エクササイズ (鈴木先生)	心と体をリフレッシュ！リズムに乗って脂肪燃焼エイジングケアを目指したストレッチで身体調整。	水	10:15~11:00	4月 1・8・15・22
			4/29、5/6を除く	5月 13・20・27
				6月 3・10・17・24
ベーシックエアロ (鈴木先生)	リズムに乗って楽しく全身を動かす体操です。初めての方から上級者まで幅広い年齢層の方が楽しんでいきます。	土	10:15~11:00	4月 4・11・18・25
			5/9を除く	5月 2・16・23・30
				6月 6・13・20・27

※健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申し込み下さい。

【持ち物】

- ・動きやすい服装（更衣室はありません）
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・お持ちの方はヨガマット

TEL : 046-269-1580

柳橋ふれあいプラザ