

# 体育館の運動教室

## 2024

### ダンス&脂肪燃焼

【らくらくリズム体操】

からだが喜ぶ健康体操♪

【ズンバゴールド】

初心者向けダンスプログラム♪

【ボディコンバット】

ニックの脂肪燃焼プログラム♪

### シニア世代の 健康づくり

【てんとうむし教室】

転ばないからだづくりに！

【やくらいシニア教室】 小野田

【シニアスポーツ教室】 宮崎

ニュースポーツで仲間づくり☆

### 健康増進・体カアップ

【ゆるヨガ】

ゆる～いヨガで  
リラックス♡

【ハワイアンヨガ】

フラダンス+ヨガ♡

【カラダバランス教室】

誰でもできるストレッチ+筋トレ！

【簡単ピラティス】

素敵にボディメイク♪

3月11日(月)

9時から受付開始！

電話または

各施設窓口で

お申込みください。

【お問い合わせ】

中新田体育館：63-5880

小野田体育館：67-2115

陶芸の里スポーツ公園：69-6555

株式会社 **オーエンス**

# 令和6年度『オーエンス運動教室』のご案内

2024年4月1日より開始

地区	タイトル	会場	期間	時間	料金	定員
中新田	らくらリズム体操	中新田体育館 (アリーナ)	4月12日 ～年度末	毎週金曜日 10:30～11:30	利用券①②いずれかを事前に購入 ① 6,000円 [10+1回無料券] ② 11,000円 [20+2回無料券] または 1回 600円	40
	 簡単ピラティス	中新田公民館	4月19日 ～12月末 第1クール 4月～7月 第2クール 9月～12月	毎週金曜日 19:30～20:30		10
	ボディコンバット	中新田体育館 (アリーナ)	4月10日 ～年度末	毎週水曜日 19:00～20:00		50
	 ズンバゴールド	中新田体育館 (アリーナ)	4月11日 ～年度末	毎週木曜日 14:00～15:00		30
	ゆるヨガ (冬期は椅子ヨガ)	中新田小体育館	4月8日 ～年度末	毎週月曜日 13:30～14:30		30
	 カラダバランス教室	中新田小体育館	4月11日 ～12月末 第1クール 4月～7月 第2クール 9月～12月	毎週木曜日 13:30～14:30 <第1クール> リズム筋トレ&ピラティス  <第2クール> ストレッチ&簡単筋トレ		20
てんとうむし中新田	中新田体育館 中新田公民館	4月9日 ～年度末	毎週火曜日 10:00～11:00	350円 (1回)	25	
小野田	やくらいシニア教室	小野田体育館他	5月～ R7年1月	第2・4月曜日 10:00～11:30	1,800円 (年間)	30
	てんとうむし小野田	小野田福祉センター 小野田体育館	4月9日 ～年度末	毎週火曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	25
宮崎	シニアスポーツ教室	総合体育館 陸上競技場	5月8日 ～年度末	第2・4水曜日 9:30～11:30	1,800円 (年間)	30
	てんとうむし宮崎	総合体育館 (サブアリーナ)	4月19日 ～12月	第1・3金曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	20
	 ハワイアンヨガ	総合体育館 (サブアリーナ)	4月12日 ～11月	毎週金曜日 19:30～20:30	利用券①②いずれかを事前に購入 ① 6,000円 [10+1回無料券] ② 11,000円 [20+2回無料券] または 1回 600円	20
他会場	ベビー&子育てママの 体操教室	各施設	随時依頼があれば開催			
	エンジョイスキー 教室	やくらい ファミリースキー場	1月～2月 (全3回)	小学生を対象にチラシを配布		

★3月11日(月)午前9時から受付開始！電話または各施設窓口でお申込みください。