



# クアオルト運動教室 参加者募集!!

今年度も年間を通してクアオルト運動教室を開催します。体づくりや健康づくりとして、ぜひご参加ください。

今年は、より多くの方に体験していただけるよう回数制限があり、受付は先着順となりますのでご注意ください。

新規参加者  
大歓迎!

- 【回数制限】・浴室での教室 一人 月1回まで
- ・運動室での教室 (ポール&ボール・ステップエクササイズ合わせて) 一人 月1回まで

温泉浴運動教室とステップエクササイズ教室は初心者コース・一般コースにわかれて受講していただきます。

- 【対象者】 **初心者コース** 教室に初めて参加する方または体力に自信のない方
- 一般コース** 受講経験者または体力に自信のある方

## 温泉浴運動教室



浮力の力が働くことにより、足や膝に不安がある方でも、無理なく運動を行えます。コースがわかれており、自分のレベルに合った教室を選択できます。



### 4月・5月の浴室教室スケジュール

		定員	申込期間	
4月19日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	4月9日~4月17日
4月26日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	4月16日~4月24日
5月10日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	4月27日~5月8日
5月17日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【初心者コース】	10名	5月7日~5月15日
5月24日	10:00~11:00	温泉浴運動教室【一般コース】	10名	5月14日~5月22日

## ポール&ボール教室

ポールストレッチに加え、直径25cmほどのボールを使って筋肉を鍛えたり緩めることで、関節の動きを整え、良い姿勢を目指します。



## ステップエクササイズ教室

音楽に合わせてステップ台(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。運動に自信のない初心者の方でも楽しみながらできる運動です。コースがわかれており、自分のレベルに合った教室を選択できます。



### 4月・5月の運動室教室スケジュール

		定員	申込期間	
4月17日	13:30~14:30	ポール&ボール教室	10名	4月6日~4月13日
4月25日	10:00~11:00	ステップエクササイズ教室【一般コース】	10名	4月13日~4月23日
5月16日	10:00~11:00	ポール&ボール教室	10名	5月2日~5月14日
5月22日	10:00~11:00	ステップエクササイズ教室【一般コース】	10名	5月11日~5月18日
5月29日	13:30~14:30	ステップエクササイズ教室【初心者コース】	10名	5月18日~5月25日

※どの教室も**先着順**です。定員になり次第、受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。

## 日中ウォーキングのお知らせ

**日 時** 4月15日(日) 午前9時スタート

**集合場所** 石倉山公園管理棟前

**コース** 石倉山コース



春の山野草もお楽しみください!  
「カタクリ」や「ザゼンソウ」などが見れるかも!?

## 体組成計測定日のお知らせ

**日時:** 4月19日(木) 10:00~11:30

**場所:** ゆめろん2階 クアオルト運動室



- 毎月第3木曜日に開催しています。
- 申込みは不要ですが、入館料が必要です。
- ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。
- 裸足で測定します。(ストッキングやタイツ不可)