

シニア対象教室

	NO.	教室名	実施日					会場	対象・定員	内容	受付期間	講師	受講料	
申込終了	1	健康 リフレッシュ体操 【全4回】	10/4	10/11	10/18	10/25		N C V ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 20名	健康維持増進のため の簡単な体操の習得	8/28 ～8/30日	波恵ダンス	1,500円	
			水	水	水	水								
			10:30～11:45											
申込終了	2	プロアスリートに学ぶ らくらくストレッチ 【全4回】	10/11	10/25	11/8	11/22		N C V ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 20名	姿勢を矯正し、腸腰 筋をトレーニング	9/4～6日	株式会社KAITO STYLE 代表 山本 海人 先生 (現役プロアスリート)	1,500円	
			水	水	水	水								
			14:30～15:30											
	3	心軽やか簡単 リズム体操 【全4回】	11/1	11/8	11/15	11/22		N C V ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 20名	基礎体力を養いなが らリズムに合わせて 楽しく踊る	10/2～4日	波恵ダンス	1,500円	
			水	水	水	水								
			10:30～11:45											
	4	体操で健康づくり 【全6回】	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	N C V ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 30名	健康維持のための 簡単な体操	10/16 ～18日	荒川 保子 先生	2,500円
			火	火	火	火	火	火						
			10：00～11：30											
	5	ソフト リフレッシュ 【全4回】	11/30	12/7	12/14	12/21		N C V ふくしま アリーナ	60歳以上 定員 30名	器具を用いた 健康体操	10/30 ～11/1	YAGO メディカルフィットネス 三瓶 好 先生	1,500円	
			木	木	木	木								
			10：00～11：30											