

# 令和7年度 第4期(1~3月) 健康体操教室 応募状況

2025年12月14日現在

## 健康体操教室

# 追加募集のお知らせ

### ◆追加募集について

受付開始日 **12月24日(水) 午前10時から**

申込方法 電話にて受付(先着順)

申込先 横浜銀行アイスアリーナ TEL 045-411-8008



### ◆応募状況

【締切り】応募多数のため、追加募集いたしません。

【締切】 残りわずかです。

【追加募集】定員に満たないため、追加募集します。

教室名	曜日	時間	募集人数	追加募集受付
コンディショニングストレッチ	月	9:00~9:50	4	若干名
姿勢改善のための全身バランス運動		10:00~10:50	3	若干名
骨盤リセット体操		11:00~11:50	18	追加募集
シニア機能改善プログラム	火	9:00~9:50	7	追加募集
フラダンス(※女性)		10:00~11:15	5	若干名
美姿勢＆ストレッチ		13:20~14:10	14	追加募集
“整える”夜ヨガ		19:30~20:20	15	追加募集
ピラティスdeコンディショニング①	水	9:00~9:50	15	追加募集
ピラティスdeコンディショニング②		10:00~10:50	6	追加募集
女性のためのヨガ(※女性)		11:00~11:50	5	若干名
やさしい体幹エクササイズ①	木	9:00~9:50	1	若干名
やさしい体幹エクササイズ②		10:00~10:50	2	若干名
やさしいヨガ		11:00~11:50	0	締切
体力アップヨガ		13:20~14:10	22	追加募集
“癒し”夜ヨガ		19:30~20:20	18	追加募集
ピラティス初級	金	9:00~9:50	5	若干名
yoga		10:00~10:50	3	若干名
ピラティス中級		11:00~11:50	10	追加募集
QOL向上心身リセットプログラム	土	9:00~9:50	20	追加募集
コアエクササイズ＆ストレッチ		10:00~10:50	11	追加募集
リフレッシュヨガ		11:00~11:50	8	追加募集

申込後の参加料のお支払いは、1月5日(月)～各教室初日からです。

貸出用のヨガマットはありますですが、数に限りがあります。