対象	教室名	会場	定員	教室内容
50歳以上の男女	息イキストレッチ 火曜日　10:00～11:00	西尾久ふれあい館 （洋室1・2）	20	音楽体操やストレッチ、呼吸法やツボ刺激の実践により、心身のバランスを整えます。
中学生以下を除く男女	シェイプアップボクササイズ 木曜日　19:00～20:00	尾久ふれあい館 （レクホール）	20	ボクシングの動きを取り入れたプログラムでストレス解消！たっぷり汗をかいて引き締めボディを目指しましょう。

【料金】 600円（税込）
【参加方法】 事前予約制
①開講日の属する月の前月10日から開催日までにスポーツハウス窓口(※)または電話で申込
②スポーツハウス窓口(※)で受講料を支払い、受講カードを受け取る(各ふれあい館での支払はできません)
③受講カードをご持参の上、開催日に各ふれあい館で受付
※申込場所は令和7年6月より西尾久8丁目仮設管理事務所となる予定です
【その他】 更衣室、シャワー設備はございませんので、ご了承ください。

あらかわ遊園スポーツハウス
（西尾久8丁目仮設管理事務所）
TEL（3800）7333