

2026

10月

ウォーターパレス K C イベントレッスン

こころとからだをリフレッシュしながら、
楽しく健康づくりを始めてみませんか。
ぜひお気軽にご参加ください。

定員
18名

健康リズム体操

10/ 13 (火) ・ 27 (火)

13:30～14:15

椅子に座って、無理なく簡単にできる体操で
健康に過ごせる体をつくりましょう。

定員
16名

椅子ヨガ

10/ 5 (月) ・ 19 (月)

13:30～14:15

無理なく、続けられる椅子に
すわったままのやさしいヨガです。

定員
18名

おとっと防止体操

10/ 1 (木) ・ 15 (木)

10:00～10:45

ポールの上に寝て、肩甲骨を広げ、
骨盤を調整していきます。
体感、バランストレーニングでやさしく鍛え、
転びにくい身体づくりを目指します。

定員
16名

ゆったりヨガ

10/ 8 (木) ・ 22 (木)

10:00～10:45

椅子ヨガからステップアップしたい方や、
床の上でも無理なく身体を動かしたい方に
おすすめのクラスです。
呼吸に合わせてゆったりと全身をほぐしながら、
筋力・柔軟性・バランス感覚を
少しずつ育てていきます。

場所

2階 スタジオ または 多目的ルーム

持ち物

運動できる服装・タオル・飲み物 ※室内シューズは必要ありません。

申込み方法

9月25日（金）10時よりお電話にてご予約ください。

事前のご予約が必要です。

当日は、券売機にてチケットをご購入後、2階へお越しください。

刈谷知立環境組合余熱ホール
ウォーターパレス K C

営業時間：9:00～21:00



0566-24-6261

参加費
1回
550円