2026

12月

ウォーターパレスＫＣ

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

健康リズム椅子体操

12/8（火）・22（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

12/7（月）・21（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

おっとっと防止体操

12/3（木）・17（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、
転びにくい身体つくりを目指します。

定員16名

ゆったりヨガ

12/10（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　11月25日（水）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。

参加費
1回
550円

刈谷知立環境組合余熱ホール
ウォーターパレスＫＣ

営業時間：9:00～21:00
0566-24-6261