



このクラスは、全身のストレッチや簡単なエアロビクスを“素足”で行います。

👣 足裏にはうれしい効果がいっぱい 👣

足裏はカラダの土台です。しっかりと意識を向けて運動することで、姿勢の調整、バランス能力や柔軟性、また基礎代謝量のUP（シェイプUP）が期待できます。

令和8年4月6日～令和9年3月29日 月曜日
時間 11:30～12:20(50分)

※開催スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。

場 所 総合体育館 1階 第二武道場

対 象 16歳以上の方 ▶ 65歳以上の方優先（先着30名）

受 付 11時10分から65才以上の方を優先に体育館1階窓口にて
※11時15分より全ての方を先着にて受付いたします。

参加費 1回：200円／＊100円 ＊65才以上、障がい者、高校生の方

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、
ウェルネス貯金通帳（お持ちでない方は当日配布します）

初めてさん
大歓迎!



バルドルール浦安アリーナ(浦安市総合体育館)
〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 電話 047-355-1110

令和8年度 はだしDEビクス 開催スケジュール

4月	6日	13日	20日	27日	
5月	11日	18日	25日		
6月	1日	8日	22日	29日	
7月	6日	13日	27日		
8月	3日	10日	17日	24日	31日
9月	7日	14日	28日		
10月	5日	19日	26日		
11月	2日	9日	16日	30日	
12月	7日	21日	28日		
1月	18日	25日			
2月	1日	8日	15日	22日	
3月	1日	8日	15日	29日	

※スケジュールは予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。