

春季スポーツ・健康運動教室 参加者募集！！

バランスボールを使い、全身の引き締め効果をねらうエクササイズを行います。

月

トータルエクササイズ
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
4/4～6/27
休み4/11・5/9・6/13
10:00～11:15
6,000円/10回
会場:アリーナ
定員:30名

プラチナビクス
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
4/4～6/27
休み4/11・5/9・6/13
11:40～13:10
7,000円/10回
会場:会議室
定員:20名
概ね 60 歳以上



八幡市民体育館

八幡市野尻正畑 12 番地

TEL:075-981-6111

FAX:075-981-6820



椅子を使う有酸素運動「すわりズム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの筋トレと同時に、口腔機能向上なども行います。足腰に負担をかけたくない人にもおすすめです！

火

ヨガ
木村千保先生
池村美保先生
(週替わり)
4/5～6/28 休み5/3
10:00～11:15
7,200円/12回
会場:会議室
定員:20名

シニアスポーツクラブ
小林あけみ先生
(ウエジメディカル(株)所属)
4/5～6/28 休み5/3
10:00～11:15
6,600円/12回
会場:フリースペース
定員:30名
(火・金12,000円/24回)
概ね 60 歳以上

概ね 60 歳以上

水

男性トレーニング & 女性シェイプアップ
川原崎浩介先生
雲井淑絵先生
(ウエジメディカル(株)所属)
4/6～6/29 休み5/4
男性 9:00～10:45
女性 10:45～12:30
10,800円/12回
会場:アリーナ・トレーニングルーム
定員:各15名

エアロビクス
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
4/6～6/29 休み5/4
10:00～11:30
7,200円/12回
会場:アリーナ
定員:30名



トレーニングルームのマシンを使い、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使うトレーニングも行います。

募集要領

- 3月10日(木)までに、開催場所の窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
- 応募多数の場合は、締切後に八幡市在住・在勤の方を優先の上、抽選させていただきます。結果は、抽選に漏れた方のみご連絡します。
- 定員に満たなかった教室は、3月12日(土)から再募集し、定員になり次第締め切ります。

木

ピラティス
前田瑞穂先生
4/7~6/30 休み5/5
10:00~11:00
7,200円/12回 定員:23名
会場:会議室

ラテンエクササイズ
前田瑞穂先生
4/7~6/30 休み5/5
11:15~12:15
7,200円/12回 定員:30名
会場:アリーナ

ヨガ
黒川依子先生
4/7~6/30 休み5/5
13:00~14:30
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

ピラティス
中島悦子先生
4/7~6/30 休み5/5
19:00~20:00
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

ラテンダンスをベースにしたエクササイズで、お腹・ウエスト・お尻・太ももの引き締め効果をねらいます。



金

気功と太極拳
高瀬よりえ先生
楠田節子先生
(日本健康太極拳協会 師範)
4/1~6/24 休み4/29
9:30~11:15
7,200円/12回 定員:18名
会場:会議室

シニアスポーツクラブ
川原崎浩介先生
(ウエジメディカル(株)所属)
4/1~6/24 休み4/29
10:00~11:15
6,600円/12回 定員:30名
(火・金12,000円/24回)
会場:フリースペース

リンパデトックス & フェイストレーニング
安里寛子先生
(株イーゲル所属)
4/8~6/24 休み4/29
11:30~12:30
6,600円/11回 定員:18名
会場:会議室

柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎トレーニングや姿勢改善、腰痛改善などに効果のあるトレーニングを目的ごとに行います。

※両曜日（火曜日・金曜日）参加の場合は参加料がお得になっています！

概ね 60 歳以上



各教室の様子は
こちらから御覧
いただけます♪



注意事項

- 応募が少数の教室は、開催しない場合があります。
- 都合により日程の変更や休止、講師が代行になる場合があります。また、新型コロナウイルスの感染状況等により会場の変更、又は休講になる場合があります。
- 参加決定後のキャンセルは、参加料実費分のキャンセル料をいただきます。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。