

夏季スポーツ・健康運動教室参加者募集!

夏季スポーツ・健康運動教室の参加者を募集いたします。募集要領・注意事項をよくお読みの上、参加の申し込みをお願いいたします。



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

	教室名	日時	参加料・回数・定員	会場	講師
月	トータルエクササイズ	7/4~9/26 10:00~11:15 休み7/11・7/18・8/8・8/15 9/12・9/19	4,200円・7回 30名	アリーナ	芝崎美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
	プラチナビクス (概ね45歳~)	7/4~9/26 11:40~13:10 休み7/11・7/18・8/8・8/15 9/12・9/19	4,900円・7回 20名	会議室	

トータルエクササイズ
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いま
す。



プラチナビクス
椅子を使う有酸素運動「すわリズム体
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
におすすめです!



火	ヨガ	7/5~9/27 10:00~11:15 休み8/16	7,200円・12回 20名	会議室	木村千保先生 池村美保先生 交代わり
	シニアスポーツクラブ (概ね60歳~)	7/5~9/27 10:00~11:15 休み8/16	6,600円・12回 両日12,500円・25回 30名	フリースペース	小林あけみ先生 ウエジメティカル(株)所属

シニアスポーツクラブ
柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するた
めの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に行いま
す。



両曜日(火・金)参加の
場合は参加料がお得に
なっています!

水	男性トレーニング & 女性シェイプアップ (概ね60歳~)	7/6~9/28 男性9:00~10:45 女性10:45~12:30 休みなし	11,700円・13回 各15名	会議室 トレーニング ルーム	川原崎浩介先生 雲井淑絵先生 ウエジメティカル(株)所属
	エアロビクス	7/6~9/28 10:00~11:30 休みなし	7,800円・13回 30名	アリーナ	芝崎美幸先生 健康運動指導 京都府糖尿病療養指導士

男性トレーニング & 女性シェイプアップ
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、個人別メニューでゴムチューブや椅子などを使う
トレーニングも行います。



裏面へ

	教室名	日時	参加料・回数・定員	会場	講師
木	ピラティス	7/7~9/29 10:00~11:00 休み8/11	7,200円・12回 23名	会議室	前田瑞穂先生
	ラテンエクササイズ	7/7~9/29 11:15~12:15 休み8/11	7,200円・12回 18名	アリーナ	
	ヨガ	7/7~9/29 13:00~14:30 休み8/11	7,200円・12回 20名	会議室	黒川依子先生
	ピラティス(夜)	7/7~9/29 19:00~20:00 休み8/11	7,200円・12回 20名	会議室	中島悦子先生

—— ラテンエクササイズ ——
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	7/1~9/30 9:30~11:15 休み9/23	7,800円・13回 18名	会議室	高瀬よりえ先生 楠田節子先生 日本健康太極拳協会 師範
	シニアスポーツクラブ (概ね60歳~)	7/1~9/30 10:00~11:15 休み9/23	7,150円・13回 両日12,500円・25回 30名	フリースペース	川原崎浩介先生 ウエジメティカル(株)所属
	リンパ脱トックス& フェイストレーニング	7/1~9/30 11:30~12:30 休み9/23	7,800円・13回 18名	会議室	安里寛子先生 (株)エーゲル所属

リンパ脱トックス&フェイストレーニング
リンパの流れを学び、体に不要なものを排出・解毒・浄化させることで頭痛・肩こりの軽減やストレスの解消などが期待できます。
また、顔の筋肉を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。



各教室の様子はこちらから御覧いただけます！



募集要領

- 6月10日(金)までに、開催場所の窓口・電話・FAXのいずれかでご応募ください。
- 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連絡します。(連絡がなければ参加決定となります。)
- 定員に満たなかった教室は、6月12日(日)から再募集し、定員になり次第締切ます。

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。
- 一旦納入された参加料は、当事業団の都合によるもの以外は返金できませんので、予めご了承ください。また、他の教室(コースを含む)に変更することや代理受講することもできません。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。