

八幡市民体育館 冬季スポーツ・健康運動教室参加者募集！



冬季スポーツ・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、参加の申し込みお願いいたします。

八幡市民体育館
TEL:075-981-6111
FAX:075-981-6820



曜	教室名	日時	参加料/回数/定員	講師
月	トータル エクササイズ	1/16~3/27 10:00~11:15 休 2/13・3/13	5,400 円/9 回 30 名	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 歳以上~)	1/16~3/27 11:40~13:10 休 2/13・3/13	6,300 円/9 回 20 名	

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行います。



プラチナビクス
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おすすめです！



火	ヨガ	1/17~3/28 10:00~11:15 休 3/21	6,000 円/10 回 20 名	木村千保先生 池村美保先生 週代わり
	シニア スポーツクラブ (概ね 60 歳以上~)	1/17~3/28 10:00~11:15 休 3/21	5,500 円/10 回 30 名 両日 11,000 円/22 回	雲井淑絵先生 ウエジメディカル(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ごとに行います。両曜日(火・金)参加の場合は参加料が 1,100 円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 歳以上~)	1/11~3/29 男性 9:00~10:45 女性 10:45~12:30 休 なし	10,800 円/12 回 各 15 名	川原崎浩介先生 雲井淑絵先生 ウエジメディカル(株) 所属
	やさしい エアロビクス	1/11~3/29 10:00~11:30 休 なし	7,200 円/12 回 30 名	芝崎美幸先生 健康運動指導士 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。



木	ピラティス	1/12~3/30 10:00~11:00 休 2/23	6,600 円/11 回 25 名	前田瑞穂先生
	ラテンエクササイズ	1/12~3/30 11:15~12:15 休 2/23	6,600 円/11 回 18 名	
	ヨガ	1/12~3/30 13:00~14:30 休 2/23	6,600 円/11 回 20 名	黒川依子先生
	ピラティス(夜)	1/5~3/30 19:00~20:00 休 2/23	7,200 円/12 回 20 名	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	1/13~3/31 9:30~11:15 休 なし	7,200 円/12 回 18 名	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 歳以上~)	1/13~3/31 10:00~11:15 休 なし	6,600 円/12 回 30 名 両日 11,000 円/22 回	川原崎浩介先生 ウエジメディカル(株) 所属
	リンパデトックス& フェイストレーニング	1/6~3/31 11:30~12:30 休 なし	7,800 円/13 回 18 名	安里寛子先生 (株)エーゲル所属

リンパデトックス&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。



募 集 要 領

- 12月10日(土)までに、市民体育館の窓口・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、12月13日(火)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。