■八幡市民体育館 秋季スポーツ・健康運動教室のごあんない■

（１０月～１２月期）

【おもにシニア・シルバー世代の方に】

曜	教 室 名	期 間	時 間	回数	参加費	定員	講師
月	プラチナビクス （おおむね45歳以上の方対象）	10/5～12/28	11:40～13:10	9回	6,300 円	20 名	芝﨑美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
火	シニアスポーツクラブ （おおむね60歳以上の方対象）	10/6～12/22	10:00～11:15	10 回	5,500 円	30 名	ウエジメディカル（株） 川原崎浩介先生ほか
金		10/2～12/25	10:00～11:15	12 回	6,600 円	30 名	
水	男性トレーニング＆ 女性シェイプアップ （おおむね60歳以上の方対象）	10/7～12/23	男性 9:00～10:45 女性 10:45～12:30	12 回	10,800 円	男女 各 15 名	

火・金両曜日 11,000 円で参加できます！

【おもに成人一般の方に】

曜	教 室 名	期 間	時 間	回数	参加費	定員	講師
月	トータルエクササイズ （バランスボールなど使います）	10/5～12/28	10:00～11:15	9回	5,400 円	30 名	芝﨑美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
火	ヨガ	10/6～12/22	10:00～11:15	10 回	6,000 円	20 名	木村千保先生・池村美保先生 （週替わり）
水	トータルエクササイズプラス （バランスボール等＋有酸素運動）	10/7～12/23	10:00～11:30	11回	6,600 円	30 名	芝﨑美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
木	ピラティス（午前）	10/1～12/24	10:00～11:00	12 回	7,200 円	30 名	前田瑞穂先生
	女性のための ラテンエクササイズ		11:15～12:15	12 回	7,200 円	30 名	
	ヨガ		13:15～14:30	13 回	7,800 円	20 名	木村千保先生・池村美保先生 （週替わり）
	ピラティス（夜間）		19:00～20:00	13 回	7,800 円	20 名	中島悦子先生
金	気功と太極拳	10/2～12/25	9:30～11:15	13 回	7,800 円	20 名	高瀬よりえ先生 楠田節子先生
	リンパデトックス＆ フェイストレーニング		11:30～12:30	13回	7,800 円	20 名	安里寛子先生

応募方法

- ●9月18日（金）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。（先着順受付ではありません.）
- ●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。
- ●上記期日までに定員に満たなかった場合は、引き続き定員になるまで募集いたします。
- ●応募少数の教室は、開催しない場合があります。

注意事項

- ●参加料は、各教室の初日に会場で直接徴収させていただきます。
- ●期間中に祝日や施設の都合などで休止する日があります。くわしくは裏面のカレンダーをご覧ください。
- ●また、やむを得ず日程や講師等を変更する場合があります。
- ●参加決定後（9月11日以降）にキャンセルされる場合は、参加料実費分を徴収させていただきます。ご了承ください。
- ●屋内用シューズをご持参ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

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

秋季スポーツ・健康運動教室日程表（八幡市民体育館）

2026年 10月

日	月	火	水	木	金	土
	【秋季休み】※休館日・祝日を除く 10/9　シニアスポーツクラブ 10/15　ピラティス（午前）・女性のためのラテンエクササイズ 10/28　トータルエクササイズプラス			1 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	2 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	3
4	5 トータルエクササイズ プラチナビクス	6 ヨガ シニアスポーツクラブ	7 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	8 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	9 気功と太極拳 休み リンパデトックス	10
11	12 スポーツの日	13 休館日	14 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	15 休み 休み ヨガ ピラティス（夜間）	16 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	17
18	19 トータルエクササイズ プラチナビクス	20 ヨガ シニアスポーツクラブ	21 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	22 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	23 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	24
25	26 トータルエクササイズ プラチナビクス	27 ヨガ シニアスポーツクラブ	28 休み 男性トレ＆女性シェイプ	29 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	30 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	31

2026年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 トータルエクササイズ プラチナビクス	3 文化の日	4 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	5 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	6 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	7
8	9 休館日	10 ヨガ シニアスポーツクラブ	11 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	12 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	13 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	14
15	16 トータルエクササイズ プラチナビクス	17 ヨガ シニアスポーツクラブ	18 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	19 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	20 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	21
22	23 勤労感謝の日	24 ヨガ シニアスポーツクラブ	25 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	26 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	27 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	28
29	30 トータルエクササイズ プラチナビクス					

2026年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ヨガ シニアスポーツクラブ	2 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	3 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	4 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	5
6	7 トータルエクササイズ プラチナビクス	8 ヨガ シニアスポーツクラブ	9 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	10 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	11 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	12
13	14 休館日	15 ヨガ シニアスポーツクラブ	16 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	17 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	18 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	19
20	21 トータルエクササイズ プラチナビクス	22 ヨガ シニアスポーツクラブ	23 トータルエクササイズプラス 男性トレ＆女性シェイプ	24 ピラティス（午前） 女性ラテンエクササイズ ヨガ ピラティス（夜間）	25 気功と太極拳 シニアスポーツクラブ リンパデトックス	26
27	28 トータルエクササイズ プラチナビクス	29 休館日	30 休館日	31 休館日		