

春季スポーツ・健康運動教室 参加者募集のお知らせ

月曜日	トータルエクササイズ	プラチナピクス	土曜日	ピラティス	
	日程 4/3 ~ 6/26 時間 10:00 ~ 11:15 場所 アリーナ 参加費 4,600円/10回 休み 4/10・5/8・6/12 講師 芝崎美幸先生 (健康運動指導士)	日程 4/3 ~ 6/26 時間 11:40 ~ 13:10 場所 会議室(大) 参加費 5,100円/10回 休み 4/10・5/8・6/12 講師 芝崎美幸先生 (健康運動指導士)		日程 4/1 ~ 6/24 時間 10:00 ~ 11:00 場所 会議室(大) 参加費 4,140円/9回 休み 4/8,15,22・5/6 講師 前田瑞穂先生	
火曜日	シニアスポーツクラブ	ヨガ	スポーツ塾(小学生)	ヒップホップ(小学生)	エアロピクス&バランスボールエクササイズ
	日程 4/4 ~ 6/27 時間 10:00 ~ 11:15 場所 フリースペース 参加費 5,330円/13回 講師 小林明美先生	日程 4/4 ~ 6/27 時間 10:00 ~ 11:15 場所 アリーナ 参加費 5,980円/13回 講師 木村千保先生 池村美保先生	日程 4/11 ~ 6/20 時間 17:15 ~ 18:15 場所 アリーナ 参加費 4,600円/10回 休み 6/13 講師 安里寛子先生	日程 4/11 ~ 6/20 時間 17:30 ~ 18:30 場所 会議室(大) 参加費 4,600円/10回 休み 6/13 講師 AYANO先生	日程 4/11 ~ 6/20 時間 19:00 ~ 20:30 場所 アリーナ 参加費 4,600円/10回 休み 6/13 講師 芝崎美幸先生
水曜日	男性トレーニング&女性シェイプアップ男性クラス	男性トレーニング&女性シェイプアップ女性クラス	男性トレーニング&女性シェイプアップ混合クラス	エアロピクス	夜間ヨガ
	日程 4/5 ~ 6/28 時間 9:00 ~ 10:45 場所 会議室(大) 参加費 9,240円/12回 休み 5/3 講師 藤田朋子先生 (健康運動指導士) 雲井淑絵先生 (健康運動指導士)	日程 4/5 ~ 6/28 時間 9:45 ~ 11:30 場所 会議室(大) 参加費 9,240円/12回 休み 5/3 講師 藤田朋子先生 (健康運動指導士) 雲井淑絵先生 (健康運動指導士)	日程 4/5 ~ 6/28 時間 10:45 ~ 12:30 場所 会議室(大) 参加費 9,240円/12回 休み 5/3 講師 藤田朋子先生 (健康運動指導士) 雲井淑絵先生 (健康運動指導士)	日程 4/5 ~ 6/28 時間 10:00 ~ 11:30 場所 アリーナ 参加費 5,060円/11回 休み 5/3・6/14 講師 芝崎美幸先生 (健康運動指導士)	日程 4/12 ~ 6/21 時間 19:00 ~ 20:15 場所 会議室(大) 参加費 4,600円/10回 休み 5/3 講師 高橋弘之先生
木曜日	ピラティス	ラテンエクササイズ	ソフトヨガ	じりき整体	
	日程 4/6 ~ 6/29 時間 10:00 ~ 11:00 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/4 講師 前田瑞穂先生	日程 4/6 ~ 6/29 時間 11:15 ~ 12:15 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/4 講師 前田瑞穂先生	日程 4/6 ~ 6/29 時間 13:00 ~ 14:30 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/4 講師 黒川依子先生	日程 4/6 ~ 6/29 時間 19:00 ~ 20:00 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/4 講師 森田直樹先生	
金曜日	気功と太極拳	シニアスポーツクラブ	シニアスポーツクラブ(火・金)	リハビリテックス&フェイストレーニング	夜間ピラティス
	日程 4/7 ~ 6/30 時間 9:30 ~ 11:15 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/5 講師 高瀬よりえ先生(師範) 楠田節子先生(準師範)	日程 4/7 ~ 6/30 時間 10:00 ~ 11:15 場所 フリースペース 参加費 4,920円/12回 休み 5/5 講師 衛藤町実先生	日程 4/4 ~ 6/30 時間 10:00 ~ 11:15 場所 フリースペース 参加費 9,220円/25回 休み 5/5 講師 小林あけみ先生 衛藤町実先生	日程 4/7 ~ 6/30 時間 11:30 ~ 12:30 場所 会議室(大) 参加費 5,520円/12回 休み 5/5 講師 安里寛子先生	日程 4/14 ~ 6/23 時間 19:00 ~ 20:00 場所 会議室(大) 参加費 4,600円/10回 休み 5/5 講師 中島悦子先生

応募先

●八幡市民体育館

住所：八幡市野尻正畑12番地 TEL：075-981-6111 FAX：075-981-6820