

令和6年度

# 冬季スポーツ・健康運動教室参加者募集

申し込み/問い合わせ TEL 075-981-6111  
(八幡市民体育館) FAX 075-981-6820

Instagram、フォロー  
よろしくお願いいたします。



※裏面の募集要領・注意事項を確認の上、応募お願いいたします。



トータル エクササイズ	10:00~11:15 1/6~3/31(休み 1/13・2/10・2/24・3/10) 5,400円/9回 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	11:40~13:10 1/6~3/31(休み 1/13・2/10・2/24・3/10) 6,300円/9回 芝崎美幸先生(健康運動指導士、京都府糖尿病療養指導士)

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！



ヨガ	10:00~11:15 1/7~3/25(休み 1/14・2/11) 6,000円/10回 木村千保先生・池村美保先生(週替わり)
シニアスポーツ クラブ	10:00~11:15 1/7~3/25(休み 1/14・2/11) 5,500円/10回 雲井淑絵先生(ウヰズ・メディカル(株)所属) ※火金両日 11,000円/22回



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！



NEW

トータルエクサ サイズ+プラス	10:00~11:30 1/8~3/26(休みなし) 7,200円/12回 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	男性 9:00~10:45 女性 10:45~12:30 1/8~3/26(休みなし) 10,800円/12回 川原崎浩介先生・雲井淑絵先生(ウヰズ・メディカル(株)所属)

トータルエクササイズ+プラス  
バランスボールを使っでの運動や立位で  
の簡単な有酸素運動・筋トレも行います。  
初心者の方でも参加しやすい教室となっ  
ております。





ピラティス	10:00～11:00 前田瑞穂先生	1/9～3/27(休み 3/20)	6,600 円/11回
女性のための ラテンエクササイズ	10:00～11:00 前田瑞穂先生	1/9～3/27(休み 3/20)	6,600 円/11回
ヨガ	13:15～14:30 木村千保先生・池村美保先生(週替わり)	1/9～3/27(休み 3/20)	6,600 円/11回
ピラティス(夜)	19:00～20:00 中島悦子先生	1/9～3/27(休み 3/20)	6,600 円/11回



女性のための  
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。



気功と太極拳	9:30～11:15 高瀬よりえ先生・楠田節子先生(日本太極拳協会師範)	1/10～3/28(休みなし)	7,200 円/12回
リンパデトックス & フェイストレーニング	10:00～11:15 安里寛子先生	1/10～3/28(休みなし)	7,200 円/12回
シニアスポーツ クラブ	10:00～11:15 雲井淑絵先生(ウヰジメディカル(株)所属)	1/10～3/28(休みなし)	6,600 円/12回 ※火金両日 11,000 円/22回

### 募 集 要 領

- 12月10日(火)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11日(水)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(コース含む)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・休講、講師の代行や会場が変更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。
- 屋内シューズを持参してください。