

2026年度 男山レクリエーションセンター

春季スポーツ・健康運動教室 参加者募集！

健康運動（各クラス定員 15 名）

曜日	健康運動種目	期間	回数	時間	休み	講師名	参加費
月曜日	姿勢改善体幹トレーニング	4/6～6/29	9回	9:30～10:45	4/13, 5/4, 5/11, 6/8	雲井 淑絵 (健康運動指導士)	5,400円
	女性のための運動教室		9回	11:00～12:15			5,400円
火曜日	太極拳(気功)	4/7～6/30	12回	9:30～10:45	5/5	高瀬 よりえ 楠田 節子 (日本健康太極拳協会師範)	7,200円
	気功(太極拳)		12回	11:00～12:15			7,200円
木曜日	レディースストレッチヨガ	4/2～6/25	13回	9:30～10:45	なし	木村 千保 (シニアヨガインストラクター)	7,800円
	ストレッチヨガ		13回	11:00～12:15			7,800円
金曜日	骨格調整ヨガ	4/3～6/26	13回	9:30～10:45	なし	田中 真弓 (RYT200 終了)	7,800円
	代謝アップヨガ		13回	11:00～12:15			7,800円

NEW!

応募のご案内

- ◆3月16日(月)までに、窓口・電話・FAXにてご応募ください。(但し、先着順ではありません)
- ◆京都府八幡市に在住・在勤の方を優先します。
- ◆応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。※参加できない方のみご連絡を致します。
- ◆各教室が定員未満の場合は、再募集を行います。
- ◆各教室とも応募者が少数の場合は、開催しない場合があります。
- ◆講師や日程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、キャンセル料が発生します。



🌸 春から始める健康習慣！ 春季スポーツ・健康運動教室 参加者募集

📞 お問い合わせ・応募先 男山レクリエーションセンター TEL・FAX 075-983-1611