

木曜日

ピラティス

10/7-12/23 10:00-11:00
7,200 円/12 回
前田瑞穂先生

ラテン エクササイズ

10/7-12/23 11:15-12:15
7,200 円/12 回
前田瑞穂先生

ヨガ

10/7-12/23 13:00-14:30
7,200 円/12 回
黒川依子先生

ピラティス

10/7-12/23 19:00-20:00
7,200 円/12 回
中島悦子先生

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。



週ごとに柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための基礎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（火曜日・金曜日）
参加の場合は参加料が
お得になっています！

リンパ液の流れを学び、体に不要ものを排出・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、顔の筋力を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。

金曜日

気功と太極拳

10/1-12/24 9:30-11:15
7,800 円/13 回
高瀬よりえ師範・楠田節子師範

シニア スポーツクラブ

10/1-12/24 10:00-11:15
7,150 円/13 回
両日 12,500 円/25 回
小林明美先生
(ウエジメディカル株式会社所属)

リンパ&フェイス トレーニング

10/8-12/24 11:30-12:30
7,200 円/12 回
安里寛子先生
(株式会社エーゲル所属)

募集要領

- 9月10日（金）までに、開催場所の窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
- 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。
- 定員に満たなかった教室は、9月12日（日）から再募集し、定員になりしだい締め切ります。

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等により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。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。