

# 令和5年度八幡市民体育館 秋季スポーツ・健康運動教室参加者募集

申し込み/問い合わせ TEL075-981-6111(八幡市民体育館)

曜日	教室	時間	期間	休み	金額	回数	定員	講師
月	トータルエクササイズ	10:00~11:15	10/2~12/25	10/9.10/30	5,400円	9回	30名	芝崎美幸先生 健康運動指導士 京都府糖尿病療養指導士
	ブラチナビクス	11:40~13:10		11/13.12/11	6,300円	9回	20名	
火	ヨガ	10:00~11:15	10/3~12/26	10/10	7,200円	12回	20名	木村千保先生 池村美保先生
	シニアスポーツクラブ	10:00~11:15			6,600円	12回	30名	
水	やさしいエアロビクス	10:00~11:30	10/4~12/27	なし	7,800円	13回	30名	芝崎美幸先生
	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		11/22	10,800円	12回	各15名	
木	ピラティス	10:00~11:00	10/5~12/28	11/23	7,200円	12回	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			7,200円	12回	30名	
	ヨガ	13:15~14:30	10/5~12/21		6,600円	11回	20名	木村千保先生 池村美保先生
	ピラティス	19:00~20:00	10/5~12/28		7,200円	12回	20名	中島悦子先生
金	気功と太極拳	9:30~11:15	10/6~12/22	11/3	6,600円	11回	20名	高瀬よりえ先生 楠田節子先生
	シニアスポーツクラブ	10:00~11:15			6,050円	11回	30名	
	リンパマッサージ & フェイストレーニング	11:30~12:30		10/27.11/3	6,000円	10回	20名	安里寛子先生