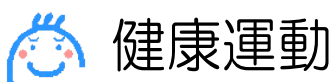


春季(4月～6月)スポーツ・健康運動教室の参加者募集

(八幡市民体育館 開催分)



さまざまな世代の皆様に御参加いただける教室を用意しています。

月曜日	トータルエクササイズ	4/1～6/24	10:00～11:15	3,680円(8回)	(休み)4/8・29 5/6・13 6/10
	プラチナピクス(45歳～)		11:40～13:10	4,080円(8回)	
火曜日	シニアスポーツクラブ(60歳～)	4/2～6/25	10:00～11:15	4,920円(12回)	(休み)4/30
	ヨガ		10:00～11:15	5,520円(12回)	
	スポーツ塾(小学生)	4/9～6/18	17:15～18:15	4,600円(10回)	
	エアロピクス&バランスボールエクササイズ		19:00～20:30	4,600円(10回)	
水曜日	男性トレーニング(60歳～)	4/3～6/26	9:00～10:45	9,240円(12回)	(休み)5/1
	女性シェイプアップ(60歳～)		9:45～11:30	9,240円(12回)	
	男トレ&女シェイプ(60歳～)		10:45～12:30	9,240円(12回)	
	エアロピクス		10:00～11:30	5,520円(12回)	
	やさしいヨガ		10:30～11:30	5,520円(12回)	
	ヨガ	4/10～6/19	19:00～20:15	4,600円(10回)	
木曜日	ピラティス	4/4～6/27	10:00～11:00	5,520円(12回)	(休み)5/2
	ラテンエクササイズ		11:15～12:15	5,520円(12回)	
	ヨガ		13:00～14:30	5,520円(12回)	
	じりき整体		19:00～20:00	5,520円(12回)	
金曜日	気功と太極拳	4/5～6/28	9:30～11:15	5,520円(12回)	(休み)5/3
	シニアスポーツクラブ(60歳～)		10:00～11:15	4,920円(12回)	
	リンパデトックス&フェイストレーニング		11:30～12:30	5,520円(12回)	
	ピラティス		19:00～20:00	5,520円(12回)	
土曜日	ピラティス	4/6～6/29	10:00～11:00	5,060円(11回)	(休み)4/13 5/4
火金	シニアスポーツクラブ(60歳～)	4/2～6/28	10:00～11:15	8,880円(24回)	(休み)4/30 5/3

火・金の両曜日は参加料がおトク！

注目の教室！

スポーツ塾(小学生)

楽しみながらとび箱や鉄棒、マット運動、ボール遊びなどを行い、運動能力の向上をめざします。

じりき整体

自分自身で体の歪みを整えながら、健康増進につながる整体運動を行います。

プラチナピクス(45歳～)

椅子を使い、音楽に合わせて有酸素運動を行う「すわりズム体操」や、太ももやふくらはぎなどの筋トレ、口腔機能の向上を図ります。足腰に不安のある方も気軽に御参加いただけます！

ラテンエクササイズ

ラテンの音楽に合わせて体を動かすエクササイズを行います。寒い時期でも体がホットに。春からシェイプアップしてみませんか！

やさしいヨガ NEW!

椅子に座りながら行うヨガです。足腰に不安のある方でも御参加いただけます！

ホームページもご覧ください！

有料公園施設やスポーツ・健康運動教室などの情報を提供しており、主要施設の空き状況も検索できます。ぜひご覧ください！



ホームページQRコード

八幡市公園施設事業団

