

冬季スポーツ・健康運動教室

参加者募集！！

お問い合わせ先:八幡市民体育館 TEL:075-981-6111 FAX:075-981-6820

月

トータルエクササイズ
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
1/17~3/28 休み 2/14・3/14・3/21
10:00~11:15
4,800円/8回
会場:アリーナ

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
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
1/17~3/28 休み 2/14・3/14・3/21
11:40~13:10
5,600円/8回 定員:18名
会場:会議室

概ね 60 歳以上

椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「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、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もおすすめです！

火

ヨガ
木村千穂先生
池村美保先生
(週替わり)
1/18~3/22 休み なし
10:00~11:15
6,000円/10回 定員:20名
会場:会議室

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！

シニアスポーツクラブ
小林あけみ先生
(ウエジメディカル株式会社所属)
1/18~3/29 休み なし
10:00~11:15
6,050円/11回
火・金10,500円/21回
会場:フリースペース

概ね 60 歳以上



トレーニングルームのマシンを使って、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。また、個人別メニューで自重やゴムチューブ、椅子などを使ったトレーニングも行います。

水

男性トレーニング & 女性シェイプアップ
川原崎浩介先生
三輪昌広先生
(ウエジメディカル株式会社所属)
1/12~3/30 休み 2/23
男性 9:00~10:45
女性 10:45~12:30
9,900円/11回 定員:各15名
会場:アリーナ・トレーニングルーム

概ね 60 歳以上

エアロビクス
芝崎美幸先生
(健康運動指導士)
1/12~3/30 休み 2/23
10:00~11:30
6,600円/11回
会場:アリーナ

認知症予防にも！



木

ピラティス
前田瑞穂先生
1/13～3/31 休み なし
10:00～11:00
7,200円/12回 定員:23名
会場:会議室

ラテンエクササイズ
前田瑞穂先生
1/13～3/31 休み なし
11:15～12:15
7,200円/12回
会場:アリーナ

ヨガ
黒川依子先生
1/13～3/31 休み なし
13:00～14:30
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

ピラティス(夜)
中島悦子先生
1/6～3/24 休み なし
19:00～20:00
7,200円/12回 定員:20名
会場:会議室

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。



金

気功と太極拳
高瀬よりえ師範
楠田節子師範
1/14～3/25 休み 2/11
9:30～11:15
6,000円/10回 定員:18名
会場:会議室

シニアスポーツクラブ
川原崎浩介先生
(ウエジメディカル株式会社所属)
1/14～3/25 休み 2/11
10:00～11:15
5,500円/10回
火・金10,500円/21回
会場:フリースペース

リンパ&フェイストレーニング
安里寛子先生
(株式会社エーゲル所属)
1/14～3/25 休み 2/11
11:30～12:30
6,000円/10回 定員:18名
会場:会議室

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!

概ね 60 歳以上

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。

募集要領

- 12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、12月12日(日)から再募集し、定員になり次第締め切ります。

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。