

# 令和5年度八幡市民体育館 春季スポーツ・健康運動教室参加者募集！！

申込・問い合わせ TEL:075-981-6111 (八幡市民体育館)

※募集要領・注意事項をご確認の上、応募お願いいたします。



月

## トータルエクササイズ

10:00~11:15

4/3~6/26

休 4/10・5/8・6/12

6,000円/10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

## プラチナビクス

11:40~13:10

4/3~6/26

休 4/10・5/8・6/12

7,000円/10回

20名

## トータルエクササイズ

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

椅子を使う有酸素運動「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と同時に、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おすすめです！



## シニアスポーツクラブ

柔軟性や筋力向上、転倒などを予防するための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・金)参加の場合は参加料が1,250円お得になっています！



火

## ヨガ

10:00~11:15

4/4~6/27

休なし

7,800円/13回

20名

木村千保先生  
池村美保先生  
週代わり

## シニアスポーツクラブ

10:00~11:15

4/4~6/27

休なし

7,150円/13回

(火金両日 12,500円)

30名

雲井淑絵先生  
ウエジメティカル(株)所属

水

## やさしいエアロビクス

10:00~11:30

4/5~6/28

休 5/3

7,200円/12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

## 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

4/5~6/28

休 5/3

10,800円/12回

各15名

川原崎浩介先生  
ウエジメティカル(株)所属  
雲井淑絵先生

男性トレーニング & 女性シェイプアップ  
トレーニングルームのマシンを使い、筋力アップや脂肪の燃焼をねらいます。  
また、個人別メニューでゴムチューブや椅子などを使うトレーニングも行います。



## 募集要領

- 3月10日(金)までに、市民体育館の窓口・電話・FAX のいずれかでご応募ください。
- 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。(連絡がなければ参加決定となります。)
- 定員に満たなかった教室は、3月12日(日)から再募集し、定員になり次第締切ます。

木

ピラティス  
10:00~11:00  
4/6~6/29  
休 5/4  
7,200 円/12 回  
25 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  
4/6~6/29  
休 5/4  
7,200 円/12 回  
20 名

前田瑞穂先生

ヨガ  
13:15~14:30  
4/6~6/29  
休 5/4  
7,200 円/12 回  
20 名  
木村千保先生  
池村美保先生  
週代わり

ピラティス  
19:00~20:00  
4/6~6/29  
休 5/4  
7,200 円/12 回  
20 名  
中島悦子先生

女性のための  
ラテンエクササイズ  
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  
9:30~11:15  
4/7~6/30  
休 5/5  
7,200 円/12 回  
18 名

高瀬よりえ先生  
楠田節子先生

日本健康太極拳協会師範

シニアスポーツクラブ  
10:00~11:15  
4/7~6/30  
休 5/5  
6,600 円/12 回  
(火金両日 12,500 円)  
30 名

川原崎浩介先生  
ウエジメティカル(株)所属

リンパテトックス &  
フェイストレーニング  
11:30~12:30  
4/7~6/30  
休 5/5  
7,200 円/12 回  
20 名

安里寛子先生

リンパテトックス &  
フェイストレーニング

リンパの流れを学び、体に不要なものを排出・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、顔の筋肉を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。



New

火

テニス教室(初心・初級)  
9:30~11:00  
4/11~6/13  
休 なし  
(予備日 6/20・27)  
15,000 円/10 回  
10 名

テニス教室(初中級)  
11:15~12:45  
4/11~6/13  
休 なし  
(予備日 6/20・27)  
15,000 円/10 回  
10 名

伊藤竜哉コーチ  
(公社)日本プロテニス協会認定プロフェッショナル 2

※屋外テニスコート使用

※技術・体力・知識でクラス編成をするためコーチの判断でクラスを変更していただく場合があります。



・初心 初めてテニスをされる方や、プランクがある方  
・初級 テニス経験が少しある方  
・初中級 基本 6 ショットが打て、簡単なダブルスのゲームができる方



教室の様子は  
こちらから



### 注意事項

- 応募が少数の教室(コース含む)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により会場の変更、又は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。
- 一旦納入された参加料は、当事業団の都合によるもの以外は返金できませんので、予めご了承ください。
- また、他の教室(コースを含む)に変更することや代理受講することもできません。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。