

令和5年度八幡市民体育館 夏季スポーツ・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)

※裏面の募集要領・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

7/3~9/25

休 7/10・7/17・8/14
9/11・9/18

4,800円/8回

30名

プラチナビクス

11:40~13:10

7/3~9/25

休 7/10・7/17・8/14
9/11・9/18

5,600円/8回

20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

各教室の様子はこちらから
御覧いただけます！



Instagram始めました！
フォローよろしくお願いします。



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！



火

ヨガ

10:00~11:15

7/4~9/26

休 8/15

7,200円/12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

7/4~9/26

休 8/15

6,600円/12回

(火金両日 11,500円)

30名

雲井淑絵先生

ウエジメティカル(株)所属

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1,150円お得になっています！



水

やさしいエアロビクス

10:00~11:30

7/5~9/27

休 8/16

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

7/5~9/27

休 8/16

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。



夏はバランスボールも使います！



木

ピラティス
10:00~11:00
7/6~9/28
休なし
7,800円/13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
7/6~9/28
休なし
7,800円/13回
30名

ヨガ
13:15~14:30
7/6~9/28
休 8/17
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
7/6~9/28
休なし
7,800円/13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
7/7~9/29
休 8/11
7,200円/12回
20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
7/7~9/29
休 8/11・9/22
6,050円/11回
(火金両日 11,500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
7/7~9/29
休 8/11
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。



募集要領

- 6月10日(土)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、6月11日(日)から再募集し、定員になり次第締切ます。

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・休講、講師の代行や会場の変更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。

