

令和6年度夏季スポーツ・健康運動教室参加者募集

申し込み/問い合わせ TEL 075-981-6111
 (八幡市民体育館) FAX 075-981-6820

Instagram、フォロー
 しくお願いいたします。



※裏面の募集要領・注意事項を確認の上、応募お願いいたします。

月曜日

トータルエクササイズ
 7/1~9/30 10:00~11:15
 4,800円/8回/定員30名
 (休み 7/8.15.8/12.9/9.16.23)
 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
 7/1~9/30 11:40~13:10
 5,600円/8回/定員20名
 (休み 7/8.15.8/12.9/9.16.23)
 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
 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！

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。



火曜日

ヨガ
 7/2~9/24 10:00~11:15
 7,200円/全12回/定員20名
 (休み 8/13)
 木村千保先生
 池村美保先生
 (週替わり)

シニアスポーツクラブ
 7/2~9/24 10:00~11:15
 6,600円/全12回/定員30名
 火金両日 12,000円
 (休み 8/13)
 雲井淑絵先生
 (ウエジメディカル(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1,200円お得になってい
 ます！



水曜日

やさしいエアロビクス
 7/3~9/25 10:00~11:30
 7,200円/12回/定員30名
 (休み 8/14)
 芝崎美幸先生
 (健康運動指導士
 京都府糖尿病療養指導士)

夏はバランスボール
 も使います！

男性トレーニング&女性シェイプアップ
 7/3~9/25
 男性:9:00~10:45
 女性:10:45~12:30
 10,800円/12回/定員各15名
 (休み 8/14)
 川原崎浩介先生/雲井淑絵先生
 (ウエジメディカル(株)所属)

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。



**木
曜
日**

ピラティス
7/4~9/26 10:00~11:00
6,600円/全11回/定員30名
(休み 7/25.8/15)
前田瑞穂先生

女性のためのラテンエクササイズ
7/4~9/26 11:15~12:15
6,600円/全11回/定員30名
(休み 7/25.8/15)
前田瑞穂先生

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。

ヨガ
7/4~9/26 13:15~14:30
7,200円/全12回/定員20名
(休み 8/9.15)
木村千保先生/池村美保先生

ピラティス(夜)
7/4~9/26 19:00~20:00
7,200円/全12回/定員20名
(休み 8/15)
中島悦子先生



**金
曜
日**

気功と太極拳
7/5~9/27 9:30~11:15
6,600円/全11回/定員20名
(休み 8/9.16)
高瀬よりえ先生/楠田節子先生
日本健康太極拳協会師範

リンパデトックス&フェイストレーニング
7/5~9/27 11:30~12:30
7,200円/全12回/定員20名
(休み 8/16)
安里寛子先生



シニアスポーツクラブ
7/5~9/27 10:00~11:15
6,600円/全12回/定員30名
火金両日 12,000円
(休み 8/16)
川原崎浩介先生
(ウエジメディカル(株)所属)

リンパデトックス&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(月)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(火)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、講師の代行や会場が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。
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室内シューズをお持ちください。