







# 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。

<b>月曜日</b>	<b>トータルエクササイズ</b> 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)	<b>プラチナビクス</b> 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)	<b>プラチナビクス</b> 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シと同 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！
	<b>トータルエクササイズ</b> 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。		
<b>火曜日</b>	<b>ヨガ</b> 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)	<b>シニアスポーツクラブ</b> 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)	<b>シニアスポーツクラブ</b> 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！
			
<b>水曜日</b>	<b>やさしいエアロビクス</b> 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)	<b>男性トレーニング&amp;女性シェイプアップ</b> 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)	
	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**  
 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



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。

**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)



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。