

# 令和5年度八幡市民体育館 冬季スポーツ・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**

<b>トータルエクササイズ</b> 10:00~11:15 1/15~3/25 休 1/29・2/12・3/11 4,800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	<b>プラチナビクス</b> 11:40~13:10 1/15~3/25 休 1/29・2/12・3/11 5,600円/8回 20名
---	--

LED 化工事のため、開催日数が少ない・内容を一部変更して開催する教室があります。  
**必ず事前に御確認下さい。**

Instagram始めました！  
フォローよろしくお願ひいたします。



**トータルエクササイズ**  
会議室にて開催。通常はバランスボールを使いますが、椅子を代用し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**

<b>ヨガ</b> 10:00~11:15 1/16~3/26 休 2/13 6,000円/10回 20名 木村千保先生 池村美保先生 週代わり	<b>シニアスポーツクラブ</b> 10:00~11:15 2/20~3/26 休 なし 3,300円/6回 (火金両日 5,500円) 30名 ※2/20からの開催となります。 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550円お得になっています！



**水**

<b>やさしいエアロビクス</b> 10:00~11:30 2/21~3/27 休 3/20 3,000円/5回 30名 ※2/21からの開催となります。 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> 男性 9:00~10:45 女性 10:45~12:30 1/10~3/27 休 3/20 9,900円/11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。



木

ピラティス  
10:00~11:00  
1/11~3/28  
休 3/21  
6,600 円/11 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  
1/11~3/28  
休 3/21  
6,600 円/11 回  
20 名

ヨガ  
13:15~14:30  
1/11~3/28  
休 なし  
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  
1/11~3/28  
休 なし  
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  
1/12~3/29  
休 2/23  
6,600 円/11 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  
3/1~3/29  
休 なし  
2,750 円/5 回  
(火金両日 5,500 円)  
30 名

※3/1 からの開催  
となります。  
川原崎浩介先生  
ウエジメティカル(株)所属

リンパデトックス &  
フェイストレーニング  
11:30~12:30  
1/12~3/29  
休 2/23  
6,600 円/11 回  
24 名

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。



## 募集要領

- 12月10日(日)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、12月12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。