



2018年度 第6期 カルチャー教室のご案内



新規申込者用

曜日	教室名	時間・講師	内容	運動強度	開催日程・受講料
おやすみ月	リフレッシュヨガ	11:00-12:00 清水 小百合	ベーシックヨガより少し強度を上げ、少し汗をかけるクラスです。	★★☆☆☆	1/28～3/25 6,400円 全8回 ※2/11は休み
	はじめてのヨガ	12:15-13:15 清水 小百合	ヨガの初級クラスです。はじめての方でも安心してご利用いただけます。	★☆☆☆☆	
	女性限定 ピラティス	14:00-15:00 金谷 雅子	コア(体幹)を中心に深層筋をしっかり鍛え、体のバランスを整えていきます。	★★★★☆	
	おやすみ キレイヨガ	19:00-20:00 森口 愛実	呼吸と動きの調和に重点を置き、筋力・筋持久力、柔軟性の強化を目指します。	★★★★☆	
火	体質改善ヨガ※1	11:00-12:00 高木 都子	体全身の歪みを正していき、様々な体のトラブルを予防・改善していきます。	★★☆☆☆	1/29～3/26 7,200円 全9回
	シェイプアップ ヨガ【昼】※1	12:15-13:15 高木 都子	体幹部を鍛えて基礎代謝UPを目指します。初心者の方でも気軽に参加いただけます。	★★☆☆☆	
	おやすみ 美姿勢体操	14:00-15:00 財賀 理加	インナーマッスルを使用して歪み改善、機能アップする体操です。	★★☆☆☆	
	リラックスヨガ	19:00-20:00 若松 あこ	ヨガにストレッチや骨盤体操の要素を入れ、心と身体のバランスを整えます。	★★☆☆☆	
おやすみ水	身体らくらく体操	11:00-12:00 廣岡 魅速輝	骨盤を中心に、体全身の歪みを正していき、脂肪を燃焼します。	★★★★☆	1/30～3/27 7,200円 全9回
	パワーヨガ 【初級】	12:15-13:15 西原 愛子	伝統的なヨガのポーズで呼吸を整えながらしっかり体幹を鍛えていく、気持ちよく汗がかけるクラスです。	★★★★☆	
	エンジョイ フラダンス	14:00-15:00 内藤 みえこ	より本格的なフラダンスへとステップアップするためのクラスです。	★★☆☆☆	
	はじめて フラダンス※1	15:00-16:00 内藤 みえこ	ハワイの音楽に合わせて、ゆったりとしなやかに踊ります。	★★☆☆☆	
	腸内テトックス ヨガ	19:00-20:00 石井 佳代子	体をねじったり伸ばしたり、内臓をマッサージするように様々な動きを組み合わせ腸内をテトックスしていきます。	★★☆☆☆	
金	ピラティス ビューティ	10:15-11:15 西原 秀徳	ピラティスの簡単なエクササイズで体の機能を高め、体調を整えていきます。	★★★★☆	2/1～3/29 6,400円 全8回 ※3/22は休み
	リラクゼーション ヨガ※1	11:30-12:30 米田 美喜	初心者や体力に自信がない方にオススメのリラックス系レッスンです。	★★☆☆☆	
	24式太極拳	13:00-14:00 宮本 規子	ゆっくりとした動きと腹式呼吸で体の気の巡りを良くし、下半身の筋力を鍛えます。	★★☆☆☆	
	パワーヨガ	19:00-20:00 種田 ゆか	身体をダイナミックに動かしたり支えたりして、筋肉を適度に強化し、身体機能を整え疲れにくい体質を作ります。	★★★★☆	
おやすみ土	初心者ヨガ	14:15-15:15 岩田 薫	マッサージで身体の毒素を流し、更にヨガを行うことで全身の血流を良くします。	★☆☆☆☆	2/2～3/30 7,200円 全9回
	ポテリセット ヨガ※1	15:30-16:30 岩田 薫	からだの歪みを改善し、理想のからだを作ります。	★★☆☆☆	
	おやすみ フローヨガ	16:45-17:45 長尾 浩子	伝統的なヨガのポーズにエクササイズの要素をプラスします。	★★★★☆	
	シェイプアップ ヨガ【夜】	18:00-19:00 長尾 浩子	体幹部を鍛えて基礎代謝UPを目指します。初心者の方でも気軽に参加いただけます。	★★☆☆☆	

※1 新規・コース変更の方は抽選対象となります。 注) 講師は変更となる場合があります。ご了承ください。

申込：1.受付窓口での申込み
下記申込書にご記入の上、切り取ってお持ち下さい

2.FAXでの申込み
下記申込内容をご記入の上、072-999-6034まで送信下さい。

3.往復はがきでの申込み
往復はがきに下記申込内容をご記入の上、八尾市立屋内プールまで郵送して下さい

定員：各クラス12名(申込多数の場合は、抽選となります)
※最小催行人数5名に満たない場合は中止となります
(その際は1月16日以降にご連絡させていただきます)

【申込・お問合せ】
〒581-0851
八尾市上尾町7-1-17
八尾市立屋内プール「しびき」
TEL.072-999-6230
FAX.072-999-6034



キリトリ

2018年度 第6期 カルチャー教室【新規申込者用】		
希望コース	曜日	教室
フリガナ	生年月日・年齢	性別
名前	年 月 日 (歳)	男・女
住所 〒	市	
電話番号/FAX番号	/	
ご希望欄		

ご記入頂いた内容は、教室の連絡のみに使用いたします。

確認印	受付	事務所	担当
	/	/	/

