



2021年度 第4期 (9/1~10/30) カルチャー教室のご案内



曜日	教室名	時間・講師	内容	運動強度	開催日程・受講料
月	リフレッシュヨガ	11:00-12:00 若松 あこ	はじめてのヨガより少し強度を上げ、少し汗をかけるクラスです。	★★☆☆☆	9/6~10/25 ※9/20は休み 6,300円 全7回
	はじめてのヨガ	12:30-13:30 若松 あこ	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。	★☆☆☆☆	
	代謝アップ 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と鍛え、体のバランスを整えていきます。少し心拍を上げていく動きも行います。	★★★☆☆	
火	体質改善ヨガ	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。	★★☆☆☆	9/7~10/26 7,200円 全8回
	シェイプアップ ヨガ【昼】	12:30-13:30 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ご参加いただけます。	★★☆☆☆	
	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。	★★★☆☆	
水	姿勢調整 ピラティス	10:15-11:15 西原 秀徳	深層部の筋肉は強くしなやかに鍛えられ、身体のコアの部分である体幹が安定し、体のこりや痛みが改善されます。	★★★★☆	9/1~10/27 8,100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	15:30-16:30 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。	★★☆☆☆	
	腸内デトックス 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デ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。	★★★☆☆	9/3~10/29 ※9/24は休み 7,200円 全8回
	リラクゼーション ヨガ	11:45-12:45 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	13:15-14:15 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。	★★★★☆	
土	初心者ヨガ	13:30-14:30 岩田 薫	強度が高くないので、はじめての方にオススメの教室です。	★☆☆☆☆	9/4~10/30 8,100円 全9回
	ボディリセット ヨガ	15:00-16:00 岩田 薫	からだの歪みを改善し、理想のからだを作ります。	★★☆☆☆	
	フローヨガ	16:30-17:30 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ご参加いただけます。	★★☆☆☆	

カルチャー教室の参加をご希望される方は、下記の点にご注意の上お申込みいただきますようお願いいたします。
皆様にはご迷惑とご不便をおかけいたしますが、感染拡大防止対策にご理解とご協力の程、よろしくをお願いいたします。

- 密を防ぐため、全教室定員9名、最少催行人数5名とさせていただきます。
- 申込多数の場合は抽選となり、継続優先はございません。ご了承ください。
- 抽選の結果落選の場合は、次期教室は優先的にご参加いただけます。
- 定員に達する場合を見越して他クラスへ移動してくださる方は、最大第3希望までご記入ください。
- 更衣室は使用できませんので、お着替えはご自宅でお済ませください。
- レッスン中は必ずマスクを着用ください。
※インストラクターもマスクを着用して指導させていただきます。
- 入室時に手指のアルコール消毒をお願いいたします。
- レッスン中は換気のため、常に扉を開放させていただきますので、衣服での体温調節をお願いいたします。
- レッスン中は参加者との間隔を十分に確保し、参加者同士が対面する動きおよび握手やハイタッチ、声出し等は禁止とさせていただきます。
- インストラクターは基本、背面での指導となります。
- マット系レッスン参加後は、マットの拭き取りや除菌にご協力をお願いいたします。
- レッスン後は、清掃・換気を実施するため速やかに退室をお願いいたします。



★申込締切★
8月20日(金) 必着

今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、再び休講となる場合がございます。

2021年度 第4期 (9/1~10/30) カルチャー教室 申込用紙

フリガナ		生年月日	年	月	日	(歳)
氏 名		性 別	男	・	女	
住 所	〒	-	市			
電話番号		-	FAX 番号		-	
第一希望	教室	/	曜日	/	:	~
第二希望	教室	/	曜日	/	:	~
第三希望	教室	/	曜日	/	:	~
ご希望欄						

ご記入頂いた内容は、教室連絡のみに使用いたします。



確 認 印	担当	事務所	受付
	/	/	/

申 込：1.受付窓口での申込み

申込用紙にご記入の上、お持ち下さい

2.FAXでの申込み

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

往復はがきに申込内容をご記入の上、八尾市立屋内プールまで郵送下さい

定 員：各クラス9名 (申込多数の場合は、抽選となります)

※最少催行人数5名に満たない場合は中止となります

(その際は8月21日以降にご連絡させていただきます)

※複数の教室参加をご希望の場合は、その旨もご記入下さい



★申込締切★

8月20日(金)
必着

【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づき

TEL..072-999-6230

FAX.072-999-6034