



2021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
木 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。	★★★★☆	2/7~3/28 ※3/21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鍛え、体のバランスを整えていきます。	★★★★☆	
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。	★★★★☆	2/1~3/29 8,100円 全9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、こりや痛みが改善されます。	★★★★☆	2/2~3/30 ※2/23は休み 7,200円 全8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き、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。	★★★★☆	2/4~3/25 ※2/11は休み 6,300円 全7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 侑加	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。	★☆☆☆☆	2/5~3/26 7,200円 全8回
	ボテリセットヨガ	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。	★☆☆☆☆	
	健康ヨガ	16:30-17:30 長尾 浩子	季節に合わせた、経絡(ツボを結ぶライン)を刺激するポーズを取り入れながら、体と心のメンテナンスをしていきます。	★☆☆☆☆	
	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。	★★★★☆	

- 新規・コース変更の方は抽選対象となります。
- 定員は各クラス9名となり、最少催行人数5名に満たない場合は中止となります。
- 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。

- 申込：①《FAXでの申し込み》
下記の内容を記入のうえ、072-999-6034まで送信してください。
送信後は施設へ届いているか確認のお電話をお願いします。
- ②《往復はがきでの申し込み》
往復はがきに下記の内容を記入のうえ、八尾市立屋内プールまで郵送してください。
- ③《窓口での申し込み》
下記の用紙を記入のうえ、受付へ提出ください。

【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

★募集締切★
1月20日(木)
必着

キリトリ

2021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
	/	/	/