



2019年度 第2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
月 おやすみ	リフレッシュヨガ	11:00-12:00 若松 あこ	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。	★★☆☆☆	6/3~7/8
	はじめてのヨガ	12:15-13:15 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。	★☆☆☆☆	
	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 と鍛え、体のバランスを整えていきます。	★★★★☆	5,400円 全6回
	キレイヨガ	19:00-20:00 日波 千夏	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。	★★☆☆☆	6/4~7/19
	シェイプアップ ヨガ【昼】	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ご参 加いただけます。	★★☆☆☆	
	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。	★★☆☆☆	5,400円 全6回
	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 おやすみ	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。	★★★★☆	6/5~7/10
	パワーヨガ 【初級】※1	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 つ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 動きを組み合わせて腸内をテト ックスしていきます。	★★☆☆☆	
金 おやすみ	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。	★★★★☆	6/7~7/12
	リラクゼーション ヨガ	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。	★★★★☆	
土 おやすみ	初心者ヨガ	14:15-15:15 岩田 薫	初心者でも楽しめるクラスです。 はじめての方でも安心してご利 用いただけます。	★☆☆☆☆	6/1~7/13
	ポテリセット ヨガ	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。	★★☆☆☆	
	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 気軽にご参加いただけます。	★★☆☆☆	

※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5月21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

★募集締切★
5月20日(月)
必着



キリトリ

2019年度 第2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
	/	/	/

