



2020年度 第1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。	★★☆☆☆	4/13~5/25 ※5/4は休み 5,400円 全6回
	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。	★★★★☆	
	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 おやすみ	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。	★★☆☆☆	4/14~5/26 ※5/5は休み 5,400円 全6回
	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。	★★☆☆☆	
	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 new	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。	★★★★☆	4/15~5/27 ※4/29・5/6 は休み 4,500円 全5回
	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と体幹を 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て腸 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。	★★★★☆	4/17~5/22 5,400円 全6回
	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	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。	★☆☆☆☆	4/18~5/23 5,400円 全6回
	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4月6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★
4月5日(日)
必着

キリトリ

2020年度 第1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
	/	/	/

