



2018年度 第5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	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。	★★★★☆	11/19~1/21 5,600円 全7回 ※12/24・31・ 1/14は休み
	ベーシックヨガ	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 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	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。	★★★★☆	11/20~1/22 6,400円 全8回 ※12/25・1/1は休み
	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。	★★★☆☆	
	リラクゼーション ヨガ※1	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	骨盤体操	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。	★★★★☆	11/21~1/23 6,400円 全8回 ※12/26・1/2は休み
	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	15:00-16:00 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。	★★★★☆	11/16~1/25 6,400円 全8回 ※11/23・12/28・ 1/4は休み
	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 リラクゼーション系レッスンです。	★★★★☆	
	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 森口 愛実	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	14:15-15:15 岩田 薫	マッサージで身体の毒を流し、 更にヨガを行うことで全身の血流を良くします。	★★★☆☆	11/17~1/26 7,200円 全9回 ※12/29・1/5は休み
	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。	★★★★☆	
	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11月6日以降にご連絡させていただきます)
※休館中のお問い合わせ番号 → 072-999-6033

【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★
11月5日(月)
必着

11/1(木)~11/5(木)まで休館日となります。
休館中のお問い合わせは、
11/6(火)、7(水)の10:00~17:00までに
ご連絡くださいますよう、
ご理解・ご協力をお願いいたします。
その他情報は当施設のHPをご参照ください。
「八尾 しびき」で検索いただけます。

キリトリ

2018年度 第5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
	/	/	/

