

# 2023 年度 第 1 期 カルチャー教室のご案内

新規申込者用

曜日	クラス名	時間・講師	内容	運動強度	開催日・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。	★★☆☆☆	4/10～5/29 ※5/1・8は休み (全6回) 6,000円
	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。	★☆☆☆☆	
	おすすめ!! 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 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。	★★☆☆☆	4/11～5/30 ※5/2は休み (全7回) 7,000円
	シェイプアップヨガ【昼】	12:30-13:30 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。	★★☆☆☆	
	おすすめ!! リラックスヨガ	19:00-20:00 都 子	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	おすすめ!! 姿勢調整ピラティス	10:15-11:15 大澤 咲子	深層部の筋肉は強くなやかに鍛えられ、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。	★★★★☆	4/12～5/31 ※5/3は休み (全7回) 7,000円
	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、気持ちよく汗をかけるクラスです。	★★★★☆	
	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。	★★☆☆☆	
	おすすめ!! 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。	★★☆☆☆	
おすすめ!! 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。	★★★★☆	4/7～5/26 ※5/5は休み (全7回) 7,000円
	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	おすすめ!! 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。	★☆☆☆☆	4/8～5/27 ※4/29・5/6 は休み (全6回) 6,000円
	おすすめ!! 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。	★★☆☆☆	
	おすすめ!! 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。	★☆☆☆☆	
	おすすめ!! 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。	★★☆☆☆	

## 【定員】

- ・各クラス9名
- ※応募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休講となります。
- (その際は締切日以降にご連絡させていただきます)

## 【参加に際して・・・】

- ・レッスン中は必ずマスクを着用ください。
- ・入室時に手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・講師は変更となる場合があります。

申込方法 : 下記申込用紙にご記入の上、直接受付までもしくは往復はがき、Faxも可  
※Faxの場合は届いているか確認のお電話をお願いします

問合せ・申込先: 八尾市立屋内プール  
〒581-0851 八尾市上尾町7-1-17  
Tel.072-999-6230 Fax.072-999-6034

★申込締切★ 3/20(月) 必着

キリトリ

2023 年度 第 1 期 カルチャー教室 申込書【新規申込者用】			
● コース	曜日	: ~ コース	● ご希望クラス
フリガナ			昭和・平成
● 氏名	男	・ 女	● 生年月日
			年 月 日 ( 歳 )
● 住所	〒	—	
● 電話番号/FAX番号		/	
● ご希望欄			

※ご記入いただいた内容は、教室の連絡のみに使用いたします。

確認印	受付	事務所
	/	/