

**レディコンディショニング**

日時：火曜 15:00～16:00  
 場所：多目的室3  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/21～7/30  
 料金：¥11,880（全10回）



**1から始める 初心 太極拳**

日時：火曜 16:15～17:15  
 場所：多目的室3  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/21～7/30  
 料金：¥14,040（全10回）



**フィットネスフラダンス naniAloha**

日時：金曜 12:00～13:00  
 場所：多目的室3  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/24～7/26  
 料金：¥11,880（全10回）



**介護予防教室  
 ～生活筋力向上ゆっくりプログラム～**

日時：金曜 13:45～14:45  
 場所：多目的室3  
 対象：40歳以上（定員30名）  
 期間：5/24～7/26  
 料金：¥5,000（全10回）



**太極舞(タイチーダンス)**

日時：水曜 9:30～10:30  
 場所：多目的室3  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/22～7/24  
 料金：¥14,040（全10回）



**楽々セルフケア体操**

日時：水曜 12:30～13:30  
 場所：多目的室3  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/22～7/24  
 料金：¥11,880（全10回）



**元気いきいき フレイル予防教室**

日時：水曜 13:45～14:45  
 場所：多目的室3  
 対象：65歳以上（定員30名）  
 期間：5/22～7/24  
 料金：¥5,000（全10回）



**健康エアロビクス**

日時：木曜 15:00～16:00  
 場所：多目的室2  
 対象：18歳以上（定員15名）  
 期間：5/22～7/24  
 料金：¥8,640（全10回）



**初めてのバレエ教室(キッズ)**

日時：木曜 16:30～17:30  
 場所：多目的室2  
 対象：小学校1～3年生（定員15名）  
 期間：5/23～7/25  
 料金：¥11,880（全10回）



**2019年度 第1期 S&N芦体スポーツ教室 お申込み方法**

申込開始日：2019年5月1日(水) 11:00～

申込方法：芦屋市立体育館・青少年センター1階受付窓口までお申し込み下さい。  
 先着順とし、定員に達し次第受付を終了致します。  
 お電話でのお申込みはできません。ご了承ください。  
 定員以上のお申込みがあった場合は、キャンセル待ちとして受付いたします。

お問合せ：芦屋市立体育館・青少年センター  
 指定管理者 S&Nスポーツマネジメント芦屋  
 〒659-0072 芦屋市川西町15-3  
 TEL0797-31-8228

初めての方も、安心してご参加いただける内容です。  
 令和元年、何か新しいことをはじめてみませんか？

