

スポーツの秋！ S&Nスポーツマネジメント芦屋主催 第3期スポーツ教室

受講生募集

※ 新型コロナウイルスの影響により急遽変更となる場合がございます。

換気・消毒等を徹底し、開催をさせていただきます。ご不安な点はお問い合わせください。

教室名	開催日 / 時間	対象	受講料	定員	内容
初心太極拳	火曜日 16:15~17:15	18歳以上	¥14,040/全10回	10	24式太極拳を基礎から楽しく習得！ ストレス解消、体力向上にもオススメです
ZUMBA	月曜日 19:30~20:20	18歳以上	¥10,890/全9回	15	世界の様々なステップを行いながら 脂肪燃焼の効果が期待できます！
元気いきいきフレイル予防	水曜日 13:30~14:30	60歳以上	¥5,000/全10回	10	心身の不調について学びながら 簡単なトレーニングを行います。
背骨コンディショニング	土曜日 15:30~16:30	18歳以上	¥11,880/全10回	10	固まった背骨や神経を緩め 背骨のゆがみを矯正します☆
ヨガ	木曜日 19:30~20:45	18歳以上	¥14,040/全10回	10	インド伝統のハタヨガを行います。 1日のリセットにもオススメです！
キッズバレエ	木曜日 16:30~17:30	小学 1~3年生	¥11,880/全10回	10	バレエの基礎から丁寧に指導します！ 柔軟性向上も期待できます！
シェイプアップ	金曜日 10:00~11:00	18歳以上	¥8,640/全10回	10	脂肪燃焼！筋力アップ！ 運動習慣のない方も気軽に参加いただけます
生活筋力向上ゆっくりプログラム	金曜日 13:30~14:30	40歳以上	¥5,000/全10回	15	生活に必要な筋力を楽しく 身につけましょう☆！
キッズトレーニング（幼児）	水曜日 15:20~16:20	4歳~6歳	¥12,000/全10回	10	楽しく体育を好きになりましょう！ 運動機能の発達・向上が期待できます。
キッズトレーニング（小学生）	水曜日 16:30~17:40	小学 1~3年生	¥12,000/全10回	12	楽しく体育を好きになりましょう！ 運動機能の発達・向上が期待できます。

9/10（木）より申込開始いたします！

体育館受付窓口にて受講料を添えてお申込みください。

※ 先着順となります。申込後の返金はできません。予めご了承ください。

芦屋市立体育館・青少年センター

芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

公式HP <https://ashiya-sports.com>

