

第3期 スポーツ教室 受講者募集

2024年度 SANスポーツマネジメント芦屋主催

曜日	教室名/講師	時間	対象	定員	受講料/回数	日程 ※講師都合により変更となる場合があります。	内容
月	ZUMBA(月) 【金木 敦子】	19:30~ 20:20	18歳 以上	20	¥10,890 全9回	10/7,14,28 11/4,11,25 12/2,9,23	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。
火	はじめよう!かんたん エアロビクス 【谷川原 光彦】	9:00~ 9:50	18歳 以上	15	¥11,880 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	音楽にあわせて体を動かします。 体力向上や筋力アップが期待 できます。初めての方歓迎!
	ZUMBA(火) 【金木 敦子】	13:30~ 14:20	18歳 以上	20	¥11,880 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	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。
	太極拳 入門 【樹下 律子】	15:15~ 16:15	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	太極拳の基本動作を中心にした ストレッチがメインの教室です。
	太極拳 初級 【樹下 律子】	16:30~ 17:30	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	24式太極拳を基礎から習得! ストレス解消、体力向上におすすめ
	太極拳 中上級 【樹下 律子】	17:45~ 18:45	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	経験のある方はもちろん、 挑戦したい方におすすめです。
水	ストリートダンス 【アサ マイコ】	19:30~ 20:30	中学生 以上	10	¥11,880 全10回	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	年齢関係なく、どなたでも 気軽に楽しく踊りましょう。 経験なしでもOK
木	シェイプアップ 【竹原 美樹】	10:00~ 11:00	18歳 以上	8	¥8,640 全10回	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	脂肪燃焼!筋力アップ! 運動習慣のない方も気軽にご参加 いただけます。
	ヨガ~ハタヨガ~ 【池田 舞】	19:30~ 20:45	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	インド伝統のハタヨガを行います。 1日のリセットで眠りを深く。
金	楽しく貯筋! フレイル予防体操 【富士谷 和子】	10:30~ 11:30	60歳 以上	10	¥5,000 全10回	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	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。
	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 【尾崎 美和】	13:30~ 14:30	40歳 以上	20	¥5,000 全10回	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	生活に必要な筋肉を 楽しく身に付けましょう。
	ヨガ~ヴィンヤサ~ 【池田 舞】	15:00~ 16:00	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	呼吸に合わせて流れるように 動きます。運動強度を上げたい方に おすすめ。
	ヒーリング音浴ヨガ 【池田 舞】	16:30~ 17:30	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	シンキングボウルの心地よい音と ヨガで呼吸を深く癒します。
	ベリーダンス 【池田 舞】	19:20~ 20:30	18歳 以上	10	¥11,880 全10回	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13	アラブの音楽で妖艶に踊ります。 体幹・バランスも鍛えられます。
土	メンズヨガ 【池田 舞】	13:30~ 14:30	18歳 以上 男性	10	¥14,040 全10回	10/5,12,19,26 11/2,9,30 12/7,14,21	男性だけの空間で回りをきかせず 自分と対峙する時間を。
	カラダの こりゼロ体操 【中島 達哉】	20:00~ 21:00	18歳 以上	12	¥14,040 全10回	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	カラダに優しいナチュラルリリースで 足裏ケア&ボディケア。 姿勢改善に役立ちます。

《申込開始日》 前期から継続の方・・・8月26日(月)

新規の方・・・9月9日(月)

《申込方法》 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。申込後の返金ははできかねますので、予めご了承ください。

指定管理者：SANスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3

TEL：0797-31-8228

