

第3期 スポーツ教室 受講者募集

2026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
火	バレエストレッチ & ヨガMix 【 Kei 】	10:30～ 11:35	18歳 以上 女性	12	¥11,880 全10回	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	バレエの動きとヨガを最新の音楽とMixしたストレッチです。
	はつらつ健康体操 【山分 希美】	10:30～ 11:30	50歳 以上	15	¥5,500 全10回	10/13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15,22	笑顔で楽しく体を動かして 全身体力UP!!
	ZUMBA(火) 【富士谷 和子】	13:30～ 14:20	18歳 以上	20	¥11,880 全10回	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	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。
	太極拳 初級 【樹下 律子】	15:15～ 16:15	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	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 初心者の方もご参加いただけます。
	太極拳 ① 【樹下 律子】	16:30～ 17:30	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15	24式太極拳を深めながら、身体の 免疫力もアップ!! 経験者向けのクラスです。
水	太極拳 ② 【樹下 律子】	16:30～ 17:30	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/7,14,21,28 11/4,11,18 12/2,9,16	24式太極拳を深めながら、身体の 免疫力もアップ!! 経験者向けのクラスです。
	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	10/7,14,21,28 11/4,11,18 12/2,9,16	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	脚すっきり！ ステップエクササイズ 【竹原 美樹】	9:30～ 10:30	18歳 以上	10	¥9,900 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	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。
	ピラティス 【竹原 美樹】	10:45～ 11:35	18歳 以上	13	¥9,900 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	呼吸とともに身体を動かし、しなやかで強い 筋肉づくりを目指します。インナーマッ スルが目覚めて美しい姿勢に！ 肩こり・腰痛予防も期待できます。
	ヨガ～ハタヨガ～ 【池田 舞】	19:30～ 20:45	18歳 以上	10	¥14,040 全10回	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	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。
	ZUMBA(木) 【三島 未知子】	19:30～ 20:20	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。
金	楽しく肝筋！ フレイル予防体操 【富士谷 和子】	10:30～ 11:30	60歳 以上	18	¥5,500 全10回	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	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® 【富士谷 和子】	13:30～ 14:30	40歳 以上	20	¥5,500 全10回	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	生活に必要な筋肉を 楽しく身に付けましょう。
	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	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	シンギングボウルの心地よい音と ヨガで呼吸を深く癒します。
	ヘルス&シェイプ ～心身を整えよう～ 【HIDEOUT private gym】	19:30～ 20:30	18歳 以上	10	¥11,880 全10回	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	ボディメイク・シェイプアップ・姿勢 改善。気持ちよく体を動かして、あな たらしい自分を取り戻しませんか？
土	60歳からの REコンディショニング 【TAYA】	12:10～ 13:10	60歳 以上 推奨	10	¥14,040 全10回	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	姿勢改善・歩き方・日常動作に必要な 筋力アップと体力づくりを目的とした クラスです。日常でもできる運動やス トレッチを紹介します。
	メンズヨガ 【池田 舞】	13:30～ 14:30	18歳 以上 男性	10	¥14,040 全10回	10/10,17,24,31 11/7,21,28 12/5,12,19	男性だけの空間で回りをきにせず 自分と対峙する時間を。

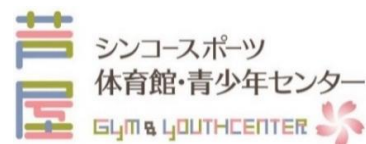
《申込開始日》 前期から継続の方・・・8月24日(月)

新規の方・・・9月7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。申込後の返金はできませんので、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