

# S&Nスポーツマネジメント芦屋主催 2023年度 第4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。ご不明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	開催日程	講師名
美脚&姿勢改善ウォーキング	月曜日 13:00~14:00	18歳以上	¥7,260/全6回	15	経験のある方はもちろん 挑戦したい方にもオススメです。	1/22, 29 2/5, 26 3/4, 11	松上愛理子
ZUMBA (月)	月曜日 19:30~20:20	18歳以上	¥10,890/全9回	20	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！	1/8, 22, 29 2/5, 12, 26 3/4, 11, 25	金木敦子
元気いきいきフレイル予防	火曜日 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。	1/9, 16, 23, 30 2/13, 20, 27 3/5, 12, 19	富士谷和子
ZUMBA (火)	火曜日 13:30~14:20	18歳以上	¥11,880/全10回	20	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！	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12	金木敦子
太極拳 入門コース	火曜日 15:15~16:15	18歳以上	¥14,040/全10回	10	太極拳の基本動作を中心とした ストレッチがメインの教室です。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12	樹下律子
太極拳 初級コース	火曜日 16:30~17:30	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	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12	
太極拳 極コース	火曜日 17:45~18:45	18歳以上	¥14,040/全10回	10	経験のある方はもちろん 挑戦したい方にもオススメです	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12	
大人チアダンス	火曜日 19:10~20:10	18歳以上	¥11,880/全10回	10	チアダンスで楽しく体を動かしましょう！ 初めての方も大歓迎です。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12	松崎美奈子
ストリートダンス	水曜日 19:30~20:30	中学生以上	¥11,880/全10回	10	年齢関係なく、どなたでも 気軽に楽しく！経験なしでもOK！	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13	アサマイコ
シェイプアップ	木曜日 10:00~11:00	18歳以上	¥8,640/全10回	8	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	1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22 3/7, 14, 21	竹原美樹
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！	1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22, 29 3/7, 14	池田舞
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☆！	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8, 15, 22	尾崎美和
ザ・サーキット	金曜日 15:00~16:00	18歳以上	¥6,000/全10回	10	筋トレと有酸素運動を行い、脂肪燃焼・ 筋力UP！汗をかいて心も体もスッキリ！	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8, 15, 22	尾崎美和
ヒーリング音浴ヨガ	金曜日 16:30~17:30	18歳以上	¥14,040/全10回	10	シンギングボウルとヨガのストレッチ 呼吸法で心と身体を整えます。	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8, 15, 22	池田舞
ベリーダンス	金曜日 19:20~20:30	18歳以上	¥11,880/全10回	10	女性らしいしなやかな身体を目指します。 くびれづくり・産後の引き締めにも！	1/12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/1, 8, 15, 22	池田舞
カポエイラエクササイズ	土曜日 15:10~16:10	18歳以上	¥11,880/全10回	10	カポエイラは格闘技でありダンスであり武道 でもあります。しっかり汗をかきましょう！	1/13, 27 2/3, 10, 17, 24 3/2, 9, 16, 23	池田舞

《申込期間》第3期からの継続者は優先的にお申し込みいただけます。

※継続の方…11/27(月)～ ※新規の方…12/11(月)～申込開始

体育館受付窓口にて受講料を添えてお申し込みください。

※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>



芦屋市立体育館・青少年センター  
公式HP  
TEL0797-31-8228