

第4期スポーツ教室 受講者募集

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	1/6,27 2/3,10,24 3/3,10,24,31	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	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	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	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	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	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	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	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	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	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	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	1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12	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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13	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	1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13	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	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	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	¥5,000 全10回	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	生活に必要な筋肉を 楽しく身に付けましょう。
	ベリーダンス 基礎クラス 【池田 舞】	15:00~ 16:00	18歳 以上	10	¥11,880 全10回	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	基礎の動きを学びながらアラブの音楽 に合わせて楽しく踊りましょう。
	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	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	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】	19:30~ 20:30	18歳 以上	10	¥11,880 全10回	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	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	1/11,18 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	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】	18:10~ 19:10	18歳 以上	12	¥14,040 全10回	1/11,18 2/1,8,15,22 3/1,8,15,22	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・・・11月25日(月)

新規の方・・・12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

