

第1期スポーツ教室 受講生募集

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 10:00~11:00	18歳以上	¥3,700/全3回	15	前期より講師を変更しております。 正しい歩き方、姿勢を学びましょう	4/1 5/13 6/3	講師変更 武當倭人
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!	4/8, 22, 29 5/6, 13, 27 6/3, 10, 24	金木敦子
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!	4/9, 16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11	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にした ストレッチがメインの教室です。	4/9, 16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11	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	4/9, 16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11	
名称変更 太極拳 中上級コース	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	4/9, 16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28 6/4, 11	
ストリートダンス	水曜日 19:30~20:30	新中学生以上	¥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!	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12	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	4/11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13	竹原美樹
ヨガ ~ハタヨガ~	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日のリセットで眠りを深く。	4/11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13	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☆!	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21	尾崎美和
名称変更 楽しく貯筋! フレイル予防体操	金曜日 10:30~11:30	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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21	富士谷和子
NEW! ヨガ ~ヴィンヤサ~	金曜日 15:00~16:00	18歳以上	¥14,040/全10回	10	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!	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21	池田舞
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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21	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	アラブの音楽で楽しく妖艶に踊ります。 体幹・バランスも鍛えられます!	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21	池田舞
NEW! メンズヨガ	土曜日 13:30~14:30	18歳以上男性	¥14,040/全10回	20	男性だけの空間で周りを気にせず 自分と対話する時間を。	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22	池田舞

《申込期間》第4期からの継続者は優先的に申込みいただけます。

※継続の方…2/26(月)~ ※新規の方…3/11(月)~ 申込開始

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: SANスポーツマネジメント芦屋

公式HP <https://ashiya-sports.com>

