

アンチエイジングコース

★ 2.3月号 ★



2月

日付/レッスン	5日(火)	生活筋力向上 ゆっくり プログラム	9日(土)	ピラティス	22日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	歩く・立つ・座るなどの日常生活に必要な筋力を向上させるエクササイズです。		身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。	
時間	10:45~11:45		10:30~11:30		13:30~14:30	
参加費・定員	500円	20名	600円	30名	600円	30名
場所/担当	小アリーナ / 大野		研修室 / 田所		研修室 / 田所	
持ち物	① ② ③		① ②		① ②	

3月

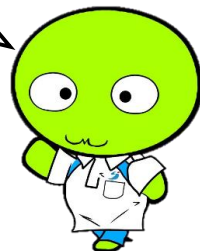
日付/レッスン	5日(火)	生活筋力向上 ゆっくり プログラム	9日(土)	ピラティス	22日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	歩く・立つ・座るなどの日常生活に必要な筋力を向上させるエクササイズです。		身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。	
時間	10:45~11:45		10:30~11:30		13:30~14:30	
参加費・定員	500円	20名	600円	30名	600円	30名
場所/担当	小アリーナ / 谷口		研修室 / 田所		研修室 / 田所	
持ち物	① ② ③		① ②		① ②	

持ち物：①…動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物
②…大き目のバスタオル ③…室内用シューズ

◆参加上の注意事項

- 教室開始後は教室の変更、取消し及び納入された参加費の返金はできません。
- 教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。また教室中は指導員・体育館職員の指示に従ってください。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみを行います。傷害保険に加入していますのでケガをした場合は必ず当日中に指導員または1階事務所までお知らせください。
- 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
- 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定通り実施できない場合があります予めご了承ください。
- 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- ◆車での送迎の乗降は必ず駐車場内またはロータリーをお願いします。(10分まで無料です)

4月・5月の教室は
2月中旬に
更新します。



対象：高校生以上
申込方法：来館・電話にて
支払方法：当日1階事務所でお支払ください。

EBARAOIKE

家原大池
体育館

指定管理者：シンコースポーツ・アズビル共同事業体
〒593-8304 堺市西区家原寺町1-18-1
TEL：072-271-1718
FAX：072-271-1793
HP：http://sakaisports.com

