

2019年度  
10\*11月  
ご案内

# アンチエイジングコース

種目・内容	実施日	時間	参加費	担当・場所	持ち物・定員
<b>ピラティス</b> 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。	10/12 (土)	10:30 ~11:30	1回 600円	田所 研修室	動きやすい服装 タオル・飲み物 大きめのバスタオル <25人>
	10/26 (土)				
	11/9 (土)				
	11/30 (土)				
<b>ヨガ~タイ式~</b> 呼吸法に特徴があり、初心者にも始めやすく運動不足解消にもオススメです☆	10/18 (金)	13:30 ~14:30	1回 600円	田所 研修室	動きやすい服装 タオル・飲み物 大きめのバスタオル <30人>
	11/22 (金)	10:30 ~11:30			
	11/14 (木)	10:30 ~11:30			
<b>歩きながら!?寝ながら!?座りながら!?</b> <b>な☆が☆ら体操</b> 日常生活の中の動作に運動を取り入れて簡単エクササイズ!家でも通勤中でもベッドでもできます!!	10/29 (火)	10:45 ~11:45	1回 500円	小池 小アリーナ	動きやすい服装 タオル・飲み物 大きめのバスタオル 室内用シューズ <20人>
<b>若返りエクササイズ!</b> 身体(全身)のトレーニングと小顔エクササイズも取入れ、若返りを手に入れましょう☆	11/19 (火)	10:45 ~11:45	1回 500円	末廣 小アリーナ	動きやすい服装 タオル・飲み物 大きめのバスタオル 室内用シューズ <30人>
<b>脳活!手で踊るダンス!</b> 手や指をリズムに合わせて動かして脳や身体に刺激を!運動が苦手でも大丈夫!脳から指先まで健康になりましょう!!	10/15 (火)	10:45 ~11:45	1回 600円	高橋 小アリーナ	動きやすい服装 タオル・飲み物 <25人>

【対象】

高校生以上

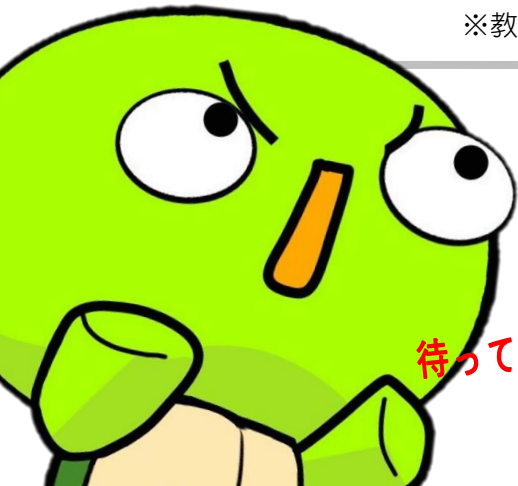
【申込方法】

来館または電話

【支払方法】

当日、1階事務所にて

※教室参加上の注意事項については裏面をご覧ください



脳活!第2弾!!  
「脳活★手で踊るダンス★」

待ってるよ~!

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



## 参加上の注意事項

- 教室開始後は参加費の返金はできません。
- 教室中は指導員・体育館職員の指示にしたがってください。
- 教室参加中に事故・障害が生じた場合は応急処置のみ行います。傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず指導員または事務所までお知らせください。
- 教室に参加される方は、健康上問題がないことを確認しておいてください。
- 暴風警報発表時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数通り実施できないことがあります。
- 教室中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 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いたします。
- 車での送迎の乗降は必ず駐車場内をお願いします。**(10分までは無料です)