

2019年度
8★9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
ピラティス 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。	8/3 (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>
	9/7 (土)				
	9/28 (土)				
ヨガ〜タイ式〜 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☆	8/30 (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>
	9/20 (金)				
美人エクササイズ 美脚★美尻★背中美人★全身を引締め美しい身体を手に入れましょう★	8/27 (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>
THE★リフレッシュ&リラックス バランスボールやフラフープでしっかりエクササイズ！体幹や下半身の運動不足が気になる方にオススメです★	9/10 (火)	10:45 ~11:45	1回 500円	横浜 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>
脳活!歌う体操教室♪ 脳と身体の健康作り！音楽に合わせて歌いながら楽しく運動しストレス解消！？	9/13 (金)	11:00 ~12:00	1回 600円	橘 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 室内用シューズ <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

目指せ！美ボディ！！
9月は新しい教室を開催予定★

※教室参加上の注意事項については裏面をご覧ください

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



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)