

# Health & Beauty



<https://coubic.com/katano>

「いきいきランド交野では、多目的にて美と健康をテーマにした様々な教室を開催しております。女性にとって「美」は永遠のテーマ。そして今では男性にも必要な要素です。「美」は健康から。内面からの健康美を目指しましょう。

ヘルス&ビューティープログラムが1回1,000円(税込)で受講できます。

回数券をご利用いただきますと・・・1回 900円(税込)〔回数券:5回分4,500円(税込)〕

※予約優先制・・・右上のQRコードを読み込んで、ネットにてご予約いただいた方を優先とさせていただきます。

各定員  
1-2名

## ★ やさしいヨガ

月曜日 10:30~11:30  
場所: 2F 多目的ルーム



日々、ストレスを感じている方  
加齢による体力の衰えや身体の硬さが気になる方

心身を開放してみませんか・・・



講師: 内藤

## ★ 体幹ヨガ

月曜日 13:00~14:00  
場所: 2F 多目的ルーム



脱力しながら深い呼吸でゆっくり  
ゆったりポーズを行います

カラダの緊張をほぐし  
心身ともにリラックスしましょう!



講師: 青田

## ★ 動かすピラティス

水曜日 10:30~11:30  
場所: 2F 多目的ルーム



普段の生活の中でなかなか動かせていない部分などを動かしていきます

姿勢やボディラインを整えましょう!



講師: 宮本

## ★ メディカルピラティス

水曜日 13:00~14:15  
場所: 2F 多目的ルーム



呼吸を意識して運動することで  
インナーマッスルを鍛えます

美しい姿勢と動ける  
身体作りを目指しましょう!



講師: 西村

## ★ 機能改善ヨガ®

水曜日 15:30~16:30  
場所: 1F 多目的ルーム



身体を本来あるべき姿に戻します

肩・腰の調子をなんとかしたい方  
ぜひとも、ご参加ください!



講師: 中畑

## ★ からだ改善運動

金曜日 11:00~12:00  
場所: 2F 多目的ルーム



日常生活の中で「使いすぎている筋肉」と「使えていない筋肉」のバランスを整える体操を行います。

日常生活をより良く過ごせる  
コツをお伝えしていきます!



講師: 齋藤

## ★ ピラティス

金曜日 12:15~13:15  
場所: 2F 多目的ルーム



呼吸と共に背骨や骨盤の周りの筋肉を動かします。

体幹やインナーマッスルを鍛えるクラスです!



講師: 齋藤

12月4日(金)より新レッスン開講!

12月4日(金)より新レッスン開講!

【指定管理者 ミズノグループ】

いきいきランド交野

〒576-0065  
大阪府交野市向井田2-5-1

お申し込み・お問い合わせ

TEL.072-894-1187

【開館時間】 平日9:30~21:30 日祝9:30~17:00

【休館日】 毎週火曜日・年末年始

