

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。夜の時間帯や休日にもヨガやピラティスの教室にご参加いただけます。

お仕事の疲れをいきいきランドで癒しませんか？もちろん男性も大歓迎です！！

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)〕

各定員
12名

NIGHTTIME LESSON

★ ピラティスベーシック

月曜日 19:15~20:30

場所: 2F 多目的ルーム



1日の疲れをリセット！そして
週の始めのスイッチを入れる

ブレても戻る身体本来のチカラを
養います！



講師: 西村

女性限定教室になります！

★ 骨盤調整ヨガ

木曜日 19:30~20:30

場所: 2F 多目的ルーム



普段の生活でこり固まった骨盤を
正しい位置へと導き、左右のバラン
スや姿勢を整えるヨガクラスです！

産後の骨盤調整にもぜひ！



講師: 大久保

HOLIDAY LESSON

★ モーニングヨガ

土曜日 9:45~10:45

場所: 2F 多目的ルーム



朝ヨガで心と身体をすっきりさせ
一日をスタート！

新鮮な朝の空気を全身に巡らせる事
で自律神経を整えます！



講師: 上水流

時間変更！

★ はじめてのピラティス

日曜日 9:45~10:45

場所: 1F 多目的ルーム



ボールやチューブなどを使用し
普段あまり動かさない内部の
筋肉を使って・・・
美しい姿勢や身体づくりを
目指しましょう！



講師: 宮本

内容変更！

★ ステップアップピラティス

日曜日 11:00~12:00

場所: 1F 多目的ルーム



ピラティスに少し慣れてきた方の
クラスです。基本的な動きから
少しずつ動きが増えていきます。
さらにここから引き締めたいと
いう方におすすめのクラスです！



講師: 宮本

※各教室の写真はイメージです。



【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