

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
15名

★ やさしいヨガ

月曜日 10:30～11:30

場 所 : 1F 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 : 1F 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 : 1F 多目的ルーム



普段の生活の中でなかなか動かして
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 : 1F 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

★ ピラティス

金曜日 12:15～13:15

場 所 : 1F 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

お客様からの声をいただきました☆

いろんなレッスン
を受けられるので
飽きない！

30代女性

受けてから体の
調子が良くなり
ました。

50代女性

どの先生も丁寧
に教えてくださる
のが嬉しいです。

40代女性

少しですが体が
引き締まった感じ
がします！

40代女性



【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

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？

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
15名

NIGHTTIME LESSON

★ ピラティスベーシック

月曜日 19:15～20:30

場 所 : 1F 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

HOLIDAY LESSON

★ 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

★ 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。

お客様からの声をいただきました☆

いろんなレッスン
を受けられるので
飽きない！

30代女性

受けてから体の
調子が良くなり
ました。

50代女性

どの先生も丁寧
に教えてくださる
のが嬉しいです。

40代女性

少しですが体が
引き締まった感じ
がします！

40代女性



【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