

# 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)]

各定員  
15名

2023年4月より時間及び内容を変更いたします！

## ★ アウェアネスヨーガ

月曜日 10:00~11:00

場所 : 1F 多目的ルーム



アーサナ（ポーズ）や呼吸を通じて今の自分自身を観察していく自分への気づき（アウェアネス）のヨーガです。心身共にリフレッシュをしていきましょう！

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  
カラダの緊張をほどき  
心身ともにリラックスしましょ

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せていない部分などを動かしていきつつ  
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

## ★ アナトミーヨガ

木曜日 15:00~16:00

場所 : 1F 多目的ルーム



解剖学を基本とし身体を安全に効率よく動かすことができるヨガです。強さや難しさはご自身で調整できます！丁寧に説明して進めますので、お気軽にご参加ください。

講師：福成

## ★ 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：斎藤

お客様からお喜びの  
お声をいただきました☆

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

## ■お問い合わせ・お申し込み■

【指定管理者 NEXTいきいきランド創造パートナーズ】

# いきいきランド交野



TEL:072-894-1181

〒576-0065 交野市向井田2-5-1

ミズノ 交野

検索



【営業時間】 平日 9:30~21:00

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)]

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

それでも戻る身体本来のチカラを  
養います！



講師：西村

## HOLIDAY LESSON

2023年4月15日(土)から開講！ 親子で参加いただくレッスンです！

### ★ ベビトレヨガ

土曜日 9:45~10:45  
場所：1F 多目的ルーム



首座り～3歳の赤ちゃんの為の  
ヨガです。脳トレや感覚遊びで  
お子様の動きを増やします。  
ママはヨガポーズで骨盤調整と  
産後ケアを行います！



講師：今瀧

### ★ かんたんヨガストレッチ

土曜日 11:30~12:30  
場所：1F 多目的ルーム



どなたにでもできるヨガのポーズ  
を使って身体と心を柔らかくして  
リラックスしましょう！  
私が丁寧に説明して進めますので、  
お気軽にご参加ください。



講師：福成

### ★ 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…  
美しい姿勢や身体つくりを  
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  
少しづ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。

### ■お問い合わせ・お申し込み■

【指定管理者 NEXTいきいきランド創造パートナーズ】

ミズノ 交野

検索



# いきいきランド交野



TEL:072-894-1181

〒576-0065 交野市向井田2-5-1

【営業時間】 平日 9:30~21:00

日祝 9:30~17:00

【休館日】 毎週火曜日・年末年始