

# 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

## 名称変更

### ★ だれでも入門ヨガ

月曜日 10:00~11:00

場所: 1F 多目的ルーム



はじめての方でもどなたさまでもお気軽にご参加いただけます。動かせる範囲から少しずつご自身の身体や心をほぐしてみませんか? ほぐすヨガで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



呼吸を深め、イメージ脳を使い、しっかり自分のカラダと向き合います。

いつまでも自分の脚と足で歩けるカラダ作りを目指しましょう!



講師: 西村

### ★ 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!

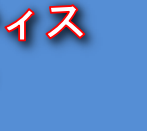


講師: 齋藤

### ★ 和らぐボディピラティス

金曜日 15:30~16:30

場所: 1F 多目的ルーム



ストレッチポールとウエーブストレッチリングで楽しみながら体を動かしましょう。ピラティスのエクササイズでボディコンディショニングへと導いていきます



講師: 西村

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