

# Health&Beauty

★「いきいきランド交野では、多目的に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1,100円(税込)で受講できます。  
回数券購入で... 1回 1000円(税込) 回数券:5回分 5,000円(税込)

ご予約は  
こちらから



※予約優先制

各教室の定員は**【15名】**となっております！

## ★ 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

## ★ 背骨コンディショニング

月曜日 11:30~12:30  
場所: 1F 多目的ルーム



様々なカラダの痛みや不調は「背骨」の本質を知り、実践することで改善できます！  
**背骨を整えることから始めていきましょう！**



講師: 石井

## ★ 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  
**姿勢やポティラインを整えましょう！**



講師: 宮本

## ★ 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  
**姿勢やポティラインを整えましょう！**



講師: 西村

## ★ 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

## ★ 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ポティコンディショニングへと導いていきます**



講師: 西村

■ 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

ミズノ 交野

検索 



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

# Health&Beauty

★ヘルス&ビューティープログラムが1回1,100円(税込)で受講できます。  
回数券購入で...1回 1000円(税込) 回数券:5回分 5,000円(税込)

ご予約は  
こちらから



※予約優先制

各教室の定員は**【15名】**となっております!

## NIGHTTIME & HOLIDAY

### ★ ピラティスベーシック

水曜日 19:15~20:30  
場所: 1F 多目的ルーム



週の真ん中で一度、カラダをリセット!そして週末に向けてまたスイッチを入れる。  
フしても戻る身体本来のチカラを養います!



講師: 西村

### ★ 和らぐアロマヨガ

土曜日 19:30~20:30  
場所: 1F 多目的ルーム



ストレッチボールで体を整え、ウエーブストレッチリングでほぐす、伸ばす、引き締める  
!週間の疲れをアロマの香りの心地良い空間でリセットしませんか



講師: 西村

### NEW ★ 筋膜リリースヨガ

土曜日(隔週) 10:00~11:00  
場所: 1F 多目的ルーム



「筋膜リリース」とは全身の骨や内臓、筋肉を包んでいる筋膜のぬじれや癒着をゆるめてカラダの動きをスムーズにします!



講師: 石井

### ★ 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。さらには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

### ■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

ミズノ 交野

検索



TEL: 072-894-1181

【営業時間】 平日 9:30~21:00

日祝 9:30~17:00

〒576-0065 交野市向井田2-5-1

【休館日】 毎週火曜日・年末年始