

# ～ほぐして爽快～ ボールでストレッチ教室



講師：伊藤諭有子

小さくて柔らかいボールを使って体をほぐします。  
ボールを使うと、普段のストレッチよりも効果が高く、ゆったりと大きく動かすことができます。  
正しい姿勢作りや呼吸改善のストレッチをおこない、ゆっくりと健康的な体づくりをしましょう。  
まずは体験してみてください♪

1ヶ月単位の教室

対象 30歳以上のかた

日時 毎週月曜日 10:45～11:45  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 3,000円 (3回の場合)  
4,000円 (4回の場合)  
5,000円 (5回の場合) } 毎月の初回に  
窓口にてお支払い  
(冷暖房費込み)  
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 武道館窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております (体験料800円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030

# ボールでストレッチ教室

## 2026年度 スケジュール(予定)

4月期	6日	13日	20日	27日		4回
5月期	11日	18日	25日			3回
6月期	1日	8日	15日	22日	29日	5回
7月期	6日	13日	20日	27日		4回
8月期	3日	17日	24日	31日		4回
9月期	7日	14日	28日			3回
10月期	5日	19日	26日			3回
11月期	2日	9日	16日	30日		4回
12月期	7日	14日	21日	28日		4回
1月期	11日	18日	25日			3回
2月期	1日	8日	15日	22日		4回
3月期	1日	8日	15日	29日		4回

### <注意事項>

- 退会される場合は、必ず事務所にお申し出ください。お申し出がない場合は、継続更新となります。
- 受講料は、各期の初回目にお支払いください。
- 都合により、上記日程が変更する場合がございます。予めご了承ください。

### 各種警報発令時の対応について

☆警報の確認は、箕面市(施設所在地)の警報が基準となります。

#### ◆暴風警報が発令された場合 → 中止の判断は利用開始コマの2時間前です。



#### ★大雨警報の場合、基本的には体育館・武道場・会議室(屋内施設)のつどい・教室は中止にはなりません。

皆様の安全確保のため、施設を臨時休館する場合があります。(箕面市災害本部が立ち上がった場合) 予めご了承ください、宜しくお願い申し上げます。

※荒天時の移動及び当施設利用は自己判断をお願いいたします。ご来場時や駐車場でのご事故に関して、当施設は一切責任を負いません。

箕面市立第一総合運動場  
スカイアリーナ 072-724-3440  
武道館 072-721-7979

箕面市立第二総合運動場  
072-729-4558