

健康フィットネス教室



講師：伊藤諭有子

楽しく動いて筋肉をほぐし、バランスのとれた体を目指しましょう。
心もほぐれて、ほんわか気持ちよく★★

資格：
龍村ヨガ研究所認定インストラクター
JSAボールインストラクター



対象 60歳以上のかた

日時 毎週火曜日 14:00~15:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 第一道場（畳間）

定員 15名

参加費 8,000円（10回の場合）
8,800円（11回の場合）
9,600円（12回の場合）

期の初回に
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

3ヶ月単位の教習

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

健康フィットネス教室

2026年度 スケジュール(予定)

第1期 (4月～6月)	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日		12回
	5月12日	5月19日	5月26日			
	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	
第2期 (7月～9月)	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日		12回
	8月4日	8月11日	8月18日	8月25日		
	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日		
第3期 (10月～12月)	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日		12回
	11月3日	11月10日	11月17日	11月24日		
	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日		
第4期 (1月～3月)	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日		12回
	2月2日	2月9日	2月16日			
	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日	

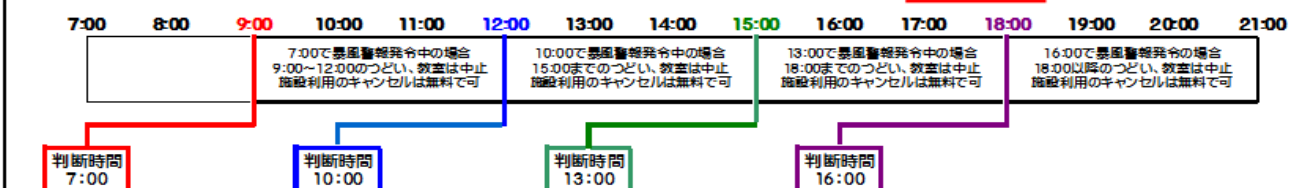
<注意事項>

- 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、各期の初回日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