

メンテナンスストレッチ



講師：林 良美

ストレッチ、トレーニング、ほぐし等、その日の身体の調子に応じて必要な動きを取り入れ、いつまでも”快適に動ける身体作り”を目指します。



3ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の女性のかた

日時 毎週水曜日 9:15~10:15
※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 11,000円（10回の場合）
12,100円（11回の場合）
13,200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・ヨガマット（あれば）

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

メンテナンスストレッチ

2026年度 スケジュール(予定)

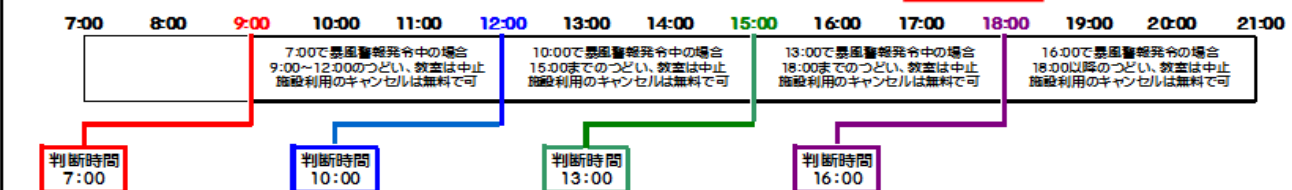
第1期 (4月～6月)	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日		11回
	5月13日	5月20日	5月27日			
	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日		
第2期 (7月～9月)	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日	12回
	8月5日	8月19日	8月26日			
	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日		
第3期 (10月～12月)	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日		12回
	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日		
	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日		
第4期 (1月～3月)	1月6日	1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