

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）

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ヶ月単位の募集

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稻3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030

健康フィットネス教室

2025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)
予めご了承の程、宜しくお願ひ申し上げます。

※荒天時の移動及び当施設利用は自己判断でお願いいたします。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