

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。



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・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 箕面市新稻3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030

メントナシス ストレッチ

2025年度 スケジュール(予定)

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