

2026年度

体幹イス体操



講師: AI(あい)先生

シューズ不要の有酸素運動！

イスに座るので、膝や足首、股関節に負担をかけずに運動を楽しめます。

インナーマッスルを働かせて、小さな動きでも大きな効果。シニアからアスリートまで、老若男女におススメのクラスです！



対象

16歳以上の方

日程

毎週火曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時間

9:15 ~ 10:15

場所

スカイアリーナ 会議室

ビジター参加可能です！(1回:1,840円)
詳しくはスカイアリーナまで！

定員

14名

参加費

4,000円(月4回開催の場合)

教室参加費は毎月初回にお支払ください。

注) 一度お支払いいただいた教室参加費はお客様都合による欠席等含め、いかなる理由があっても返金致しません。

月に行われる教室の回数によって参加費は変動します。(教室単価1,000円/回)

申込方法

スカイアリーナ窓口までお越しください

なお、定員になり次第受付は終了とさせていただきます。

教室の体験も行っております。詳しくはスカイアリーナまでお電話ください。(体験料800円)

持ち物

動きやすい服装・タオル・水分

注意事項

・教室中の事故等につきましては、応急処置のほか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了承ください。

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面第一総合運動場
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL: 072-724-3440

FAX: 072-724-3360