



教室のご案内



教室・講座名	10月	11月	12月	申込受付	詳細
NIGHTピラティス教室  骨格を意識しながら動いていくため姿勢が改善され、また胸式呼吸により自律神経のバランスを整えるのにも効果的です。	14日 21日 28日	4日 11日 18日 25日	2日 9日 16日	9月23日(火) 18:00~ 定員:各12名 男女問わず	火曜日 (A)18:15~19:15 (B)19:30~20:30 受講料: 各7,700円(10回) 保険料含む 講師: 村上陽子
太極拳教室  ゆっくりとした動作と深い呼吸を組み合わせて心身ともにリラックスし、幅広い年齢層に親しまれています。	2日 9日 16日 23日	6日 13日 20日 27日	4日 11日	9月18日(木) 13:00~ 定員:12名 男女問わず	木曜日 13:15~14:45 受講料: 6,000円(10回) 保険料含む 講師: 松岡義朗
ミニバスケットボール教室  ミニバスケットボールは判断力や集中力、体力、チームワークなど、さまざまな能力を鍛えられるチームスポーツです。	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 20日 27日	 4日	9月11日(木) 18:30~ 定員:24名 小学5~6年生 男女対象	木曜日 18:30~20:00 受講料: 5,200円(10回) 保険料含む 講師: 嵯峨侑弥
朝YOGA教室  朝からヨガをすることにより副交感神経を高めリラックスし、ストレス解消・体内のデトックスを促す効果が期待できます。	4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日	6日	9月27日(土) 10:00~ 定員:各12名 男女問わず	土曜日 (A) 9:20~10:20 (B)10:35~11:35 受講料: 各5,000円(10回) 保険料含む 講師: 新保弘乃

定員数は継続(先行受付)の方を含んでいるため、受付の時点で定員に達している場合があります

羽曳野市以外の方も受講していただくことができます。
 まずは市民体育館までお気軽にお問い合わせください。

お問合せ: 羽曳野市立市民体育館(西浦1047) TEL072-958-2340 Fax072-958-3614

