

スタジオプログラム 予定表

2024年 5月~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00~11:00 リラックスヨガ 多田 IR	10:00~10:45 リラックスヨガ 高木 IR	10:15~11:15 ボクシング ファイト 梶木 IR	10:00~11:00 トータル ボディケア 和田 IR 定員25名	10:15~11:15 とことんエアロ※ 山本 IR	10:15~11:00 しっかりエアロ 山本 IR	10:00
11:00	11:15~12:00 走らないエアロ 高木 IR	11:00~11:45 初中級エアロ 坂本 IR	NEW	11:15~12:15 かんたんエアロ 石原 IR	11:30~12:15 バレトン 大澤 IR		11:00
12:00	12:15~13:00 KAZEプレップ 高木 IR	12:00~12:45 チェアエクササイズ 大澤 IR	NEW		12:30~13:30 初めてピラティス 大澤 IR		12:00
13:00	13:15~14:15 太極拳 宮本 IR	13:00~13:45 ZUMBA 南 IR	13:00~13:45 初中級エアロ 武市 IR	13:00~14:00 健美操 木下 IR		13:15~14:15 ゆがみ調整ヨガ 北口 IR	13:00
14:00		14:00~15:00 太極拳 推手 宮本 IR	14:00~15:00 ピラティス 大澤 IR	14:15~15:00 初中級エアロ 高木 IR	13:45~14:45 しっかりエアロ 坂本 IR		14:00
15:00		15:15~16:15 太極三十二式剣 宮本 IR	15:15~16:00 ZUMBA GOLD 大澤 IR	15:30~16:30 ジャズダンス 松村 IR	15:00~16:00 アクティブヨガ 梶木 IR	初級	15:00
16:00	15:30~16:15 走らないエアロ 山本 IR					中級	16:00
17:00						上級 ※注意!※ 高難易度の プログラムです 初めて参加の方 はスタッフへお 声かけください	17:00

参加料金
チケット販売
学習プラザ
1F 事務所

一時利用券
有効期限
2025年3月31日

500円

定期券
期限は購入日からの
起算となります。

**1ヶ月
8,000円**

**3ヶ月
22,000円**

各プログラム
定員48名
トータル
ボディケアのみ
定員25名

2名以上参加で
開催いたします

持ち物	・運動の出来る服装	・汗拭きタオル	・ ⇒ 屋内シューズ
	・飲み物 ふたの閉まる容器に入ったもの	・マスク 利用中は着用にご協力ください	・ ⇒ ヨガマット

— 祝日 — おためしプログラムあり!!
おたのしみください
※ 都合によりプログラムが変更になる場合がございます。ご了承ください。

八尾市生涯学習センター かがやき

健康増進コーナー

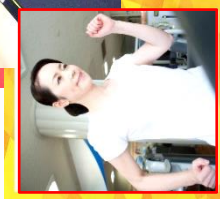
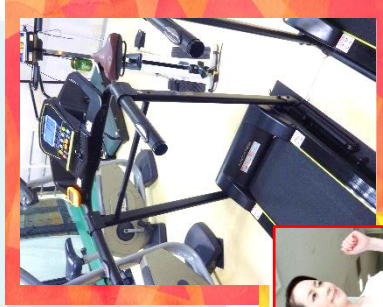


ワンコインでご参加いただけます

有酸素運動コーナー

20分程度の運動で、汗を流してリフレッシュ!

ダイエットに・心肺機能の向上に
生活習慣病・骨粗しょう症の予防にも



一時利用券	回数券 11枚つづり
500円	5,000円
有効期限 2025年3月31日	
利用時間 火曜日～日曜日 10時～17時 (入場 16時まで) 月曜日 休館 月曜祝日の場合営業 翌火曜日休館	
持ち物 ・運動のできる服装 ・汗拭きタオル・屋内シューズ ・飲み物 (蓋の閉まる容器に入ったもの) ・マスク (利用中は着用にご協力ください)	

スタジオプログラム

自分に合うもの、好きなだけ。選べる健康!

行きたい時に、行きたいものへ参加。

楽しく無理なく毎週開催の気軽なプログラム



プログラムの予定表、
持ち物のご案内などは裏面をご覧ください

一時利用券 有効期限 2025年3月31日	500円
定期券 期限は購入日からの 起算となります。	1ヶ月 8,000円 3ヶ月 22,000円