スタジオプログラム 予定表

2025年 4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
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 代講 高木IR		11:15～12:15 かんたんエアロ 大澤 IR	11:30～12:15 バレトン 大澤 IR	
12:00	12:15～13:00 KAZEプレップ 高木 IR	12:00～12:45 チェアーエクササイズ 大澤 IR			12:30～13:30 初めてピラティス 大澤 IR	
13:00	13:15～14:15 太極拳 宮本 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
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	14:00～14:45 しっかりエアロ 坂本 IR 代講 高木IR	初級
15:00					15:00～16:00 アクティブヨガ 梶木 IR	中級
16:00	15:30～16:15 走らないエアロ 山本 IR	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		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