

リニューアル!

八尾市生涯学習センター

かがやき

健康増進プログラム



2025年10月1日から

B1 ミーティングルームで開催

プログラムの予定表は裏面をご覧ください→

利用券は1枚500円

1F 事務所で販売

有効期限 2026年3月31日

複数枚の購入も可能です。

持ち物	・ 運動の出来る服装	裏面各プログラムのマークを ご確認ください
	・ 飲み物 ふたの開まるもの	・ ● ⇨ 屋内シューズ
	・ 汗拭きタオル	・ ◆ ⇨ ヨガマット
更衣室・ロッカーはありません。あらかじめご了承ください		

- センターの事業、講師の都合により、講師の代講や休講となる場合があります。
- 原則として、利用券購入後の返金・交換・再発行はいたしません。お間違え・紛失のないようご注意ください。
- 各プログラムの開始時刻10分前からご入室いただけます。また、開始時刻を過ぎての入場は出来ませんのでご注意ください。
- 土足での入室は禁止しています。履物は靴箱へお入れください。
- 屋内シューズ、ヨガマットの貸し出しはありません。
- 12歳以下、または小学生のご利用はできません。※中学生は、利用前に「保護者同意書」を提出して下さい。

八尾市生涯学習センターかがやき

072-924-3876

〒581-0833 大阪府八尾市旭ヶ丘5-85-16

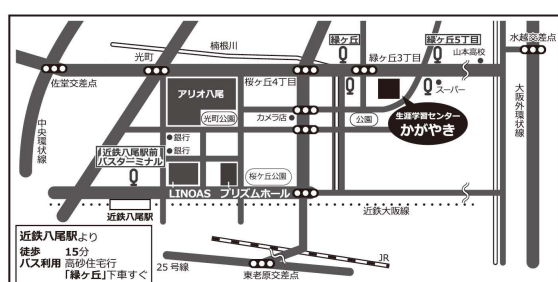
※近鉄八尾駅より北東へ1.1キロメートル (徒歩約15分)

月曜日休館 (祝日の場合開館、翌平日休館)

指定管理者 八尾かがやき未来プロジェクト 代表企業 (株)小学館集英社プロダクション



ホームページ



リニューアル!

2025年10月1日より館内開催場所変更!

行きたい時に、行きたいプログラムへ参加。

かがやき健康増進プログラム

色により難易度が違います

初級
どなたでも参加できます
まずはここから!

中級
プログラムに慣れ物足りなくなってきた方はこちら!

上級
さらなる高みを目指し、ステップアップされたい方!
(スワップ事前にご相談ください。)

2025年10月から

B1

ミーティング
ルームで
開催

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

10:00~11:00
リラックスヨガ
多田R 定員20名 ●

10:00~10:45
リラックスヨガ
高木R 定員20名 ◆

11:15~12:00
走らないエアロ
高木R 定員20名 ●

11:00~11:45
初級エアロ
高木R 定員20名 ●

12:15~13:00
KAZEプレイ
高木R 定員20名 ◆

12:00~12:45
アンチエイジング
エクササイズ
大澤R 定員20名 ◆

13:15~14:15
太極拳
宮本R 定員20名 ●

13:00~13:45
初級エアロ
武市R 定員20名 ●

13:00~14:00
健美操
木下R 定員20名 ◆

14:20~15:20
太極拳 推手
宮本R 定員20名 ●

14:00~15:00
ピラティス
大澤R 定員20名 ◆

14:15~15:00
初級エアロ
高木R 定員20名 ●

15:30~16:15
走らないエアロ
山本R 定員20名 ●

15:30~16:30
太極三十二式剣
宮本R 定員20名 ●

15:15~16:00
ZUMBA GOLD
大澤R 定員20名 ●

15:30~16:30
ジャズダンス
松村R 定員20名 ●

16:15~17:00
ボクシングフット
梶木R 定員20名 ●

10:15~11:00
しつかりエアロ
山本R 定員20名 ●

11:15~12:15
ゆがみ調整ヨガ
北口R 定員20名 ◆

1プログラム

1回

500円



持ち物

● 屋内シューズ

◆ ヨガマット

運動の出来る服装

汗拭きタオル

飲み物(ふたの開まるもの)

更衣室・ロッカーはありません。
あらかじめご了承ください。

※ センターの事業、講師の都合により、講師の代講や休講となる場合があります。情報はホームページに掲載いたしますのでご確認ください。

※ 各プログラムに定員が設けられています。定員に達した場合、入場をお断りする場合があります。