

かがやき

健康増進プログラム

予約不要!

当日先着順



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
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 ふたの閉まるもの	・ ● ⇒ 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

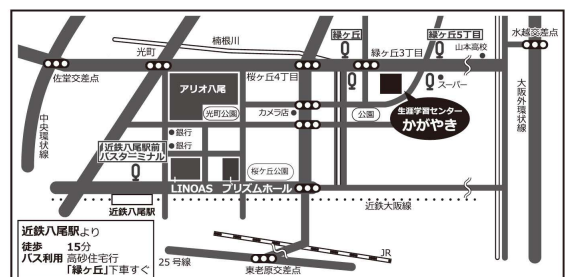
※近鉄八尾駅より北東へ1.1キロメートル (徒歩約15分)

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



2026年4月からのプログラム

予約なしでOK

行きたい時に、行きたいプログラムへ参加！

予約不要！

当日先着順

かがやき健康増進プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>10:00～11:00 リラックスヨガ 多田R 定員22名 ●</p> <p>11:15～12:00 走らないエアロ 高木R 定員22名 ●</p> <p>12:15～13:00 KAZEゴルフ 高木R 定員22名 ◆</p> <p>13:15～14:15 太極拳 宮本R 定員22名 ●</p> <p>14:20～15:20 太極拳 推手 宮本R 定員22名 ●</p> <p>15:30～16:15 走らないエアロ 山本R 定員22名 ●</p>	<p>10:00～10:45 リラックスヨガ 高木R 定員22名 ◆</p> <p>11:00～11:45 初級エアロ 高木R 定員22名 ●</p> <p>12:00～12:45 アンチエイジング エクササイズ 大澤R 定員22名 ◆</p> <p>13:00～13:45 初級エアロ 坂本R 定員22名 ●</p> <p>14:00～15:00 フラダンス 木下香R 定員22名 ●</p> <p>15:30～16:30 太極三十二式剣 宮本R 定員22名 ●</p>	<p>13:00～13:45 初級エアロ 武市R 定員22名 ●</p> <p>14:00～15:00 ピラティス 大澤R 定員22名 ◆</p> <p>15:15～16:00 ZUMBA GOLD® 大澤R 定員22名 ●</p>	<p>10:00～11:00 トータルボディケア 和田R 定員22名 ◆</p> <p>11:15～12:15 かんだんエアロ 大澤R 定員22名 ◆</p> <p>13:00～14:00 健美操® 木下豊R 定員22名 ◆</p> <p>14:15～15:00 初級エアロ 高木R 定員22名 ●</p> <p>15:30～16:30 シヤスタンス 松村R 定員22名 ●</p>	<p>10:15～11:15 とことんエアロ 山本R 定員22名 ●</p> <p>11:30～12:15 バレット® 大澤R 定員22名 ●</p> <p>12:30～13:30 初めてピラティス 大澤R 定員22名 ◆</p> <p>14:00～14:45 しっかりエアロ 高木R 定員22名 ●</p> <p>15:00～16:00 アクティヨガ 梶木R 定員22名 ◆</p> <p>16:15～17:00 ホクシンワークアウト 梶木R 定員22名 ●</p>	<p>10:15～11:00 しっかりエアロ 山本R 定員22名 ●</p> <p>11:15～12:15 ゆがみ調整ヨガ 北口R 定員22名 ◆</p>

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、ステツプラッ
クがしたい方！
(スワツプハ事前にご相談ください。)

会場
八尾市生涯学習
センター
B1
ミーティング
ルーム

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。
お着替えの必要が無いようお越し
ください。ご協力お願いします。

※ 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等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。