

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

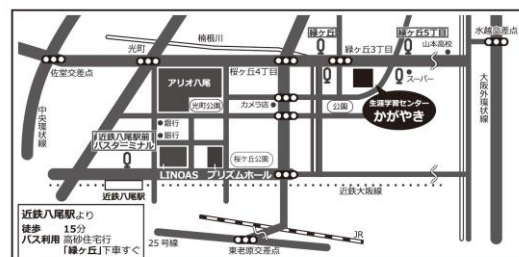
※近鉄八尾駅より北東へ1.1キロメートル（徒歩約15分）

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

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、物足りなくなつて
きた方はこちら！

上級
さらなる高めを目指し、ステツプアツ
クされた方！
(スツツプ Ahead 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

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22名 ●

10:00～10:45
リラックスヨガ
高木 R 定員22名 ◆

10:00～11:00
トータルボディケア
和田 R 定員22名 ◆

10:15～11:15
とことんエアロ
山本 R 定員22名 ●

10:15～11:00
しつかりエアロ
山本 R 定員22名 ●

11:15～12:00
走らないエアロ
高木 R 定員22名 ●

11:00～11:45
初級エアロ
高木 R 定員22名 ●

11:15～12:15
かんたんエアロ
大澤 R 定員22名 ●

11:30～12:15
バレトシ
大澤 R 定員22名 ●

11:15～12:15
ゆがみ調整ヨガ
北川 R 定員22名 ◆

12:15～13:00
KAZEリッパ
高木 R 定員22名 ◆

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 ◆

13:00～13:45
初級エアロ
武市 R 定員22名 ●

13:00～14:00
健美操
木下 豊 R 定員22名 ◆

12:30～13:30
初めてピラティス
大澤 R 定員22名 ◆

13:15～14:15
太極拳
宮本 R 定員22名 ●

13:00～13:45
初級エアロ
坂本 R 定員22名 ●

14:00～15:00
ピラティス
大澤 R 定員22名 ◆

14:15～15:00
初級エアロ
高木 R 定員22名 ●

14:00～14:45
しつかりエアロ
高木 R 定員22名 ●

14:20～15:20
太極拳 推手
宮本 R 定員22名 ●

14:00～15:00
フラダンス
木下 香 R 定員22名

15:15～16:00
ZUMBA GOLD
大澤 R 定員22名 ●

15:30～16:30
ジヤスダンス
松村 R 定員22名 ●

15:00～16:00
アクトエアヨガ
梶木 R 定員22名 ◆

15:30～16:15
走らないエアロ
山本 R 定員22名 ●

15:30～16:30
太極三十二式剣
宮本 R 定員22名 ●

16:15～17:00
ボクシングフット
梶木 R 定員22名 ●

持ち物

- 屋内シューズ
- ◆ ヨガマツ

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。



1プログラム
1回
500円

※ 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。