

10・11・12月の

イベントレッスン

教室名	実施日	時間	内容	定員	申込日
リズム体操 & ストレッチ	10/23(月)	13:15~ 14:15	音楽に合わせてながら 身体を動かします！ 脳トレや筋トレ、 ストレッチも行います。	20名	10/5(木)
りらくす ポール & ストレッチ	11/27(月)		ストレッチポールを使って 背骨の歪みを整え、 姿勢改善を目指しましょう！	20名	11/2(木)
リズム体操 & バランス & ストレッチ	12/25(月)		音楽に合わせて 身体を動かし脂肪燃焼！ バランスエクササイズで 体幹強化！最後は ストレッチで整えます♪	20名	12/7(木)

※第4体育室（畳のお部屋）で行ないますので室内用シューズは必要ありません

対象
15歳以上
(中学生を除く)

参加費
600円
(1回)

申込み
各申込日の
午前9時~
電話による先着順

持ち物
動きやすい服装
タオル・飲み物
マスク(任意)

★教室参加上の注意

- *教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。
- *教室中は講師・体育館スタッフの指示に従ってください。
- *教室の日程等は変更になる場合があります。
- *教室に参加される方は、事前に健康上に問題がないことをご確認のうえご参加ください。
- *教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- *暴風警報発表時や災害等で臨時休館となった場合は、教室を中止します。
- *お申込み時にいただく個人情報については、個人情報・茨木市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- *貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任は負いません。

いばらきいつ

市民体育館

指定管理者:シンコースポーツ・日本管財共同事業体

〒567-0873 茨木市小川町2-1
TEL 072-626-3821 FAX 072-622-0785
HP:<https://ibaraki-gym.com/>



10・11・12月の イベントレッスン

教室名	実施日	時間	内容	定員	申込日
ヒップエクササイズ (外観編)	10/17(火)	10:00～ 11:00	おしりの見た目や形を 整えるトレーニング	20名	9/28(木)
ヒップエクササイズ (中身編)	11/14(火)		尿や便の排出をコント ロールする役割のある 骨盤底筋のトレーニング	20名	10/26(木)
ヒップエクササイズ (バランス編)	12/19(火)		骨盤の歪みやバランスを 整えるトレーニング	20名	11/30(木)

※第4体育室（畳のお部屋）で行ないますので室内用シューズは必要ありません

対象
15歳以上
(中学生を除く)

参加費
600円
(1回)

申込み
申込日の
午前9時～
電話による先着順

持ち物
動きやすい服装
タオル(80cmぐらい)
飲み物

★教室参加上の注意

- *教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。
- *教室中は講師・体育館スタッフの指示に従ってください。
- *教室の日程等は変更になる場合があります。
- *教室に参加される方は、事前に健康上に問題がないことをご確認のうえご参加ください。
- *教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- *暴風警報発表時や災害等で臨時休館となった場合は、教室を中止します。
- *お申込み時にいただく個人情報については、個人情報・茨木市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- *貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任は負いません。

いばらきしいつ
市民体育館

指定管理者:シンコースポーツ・日本管財共同事業体

〒567-0873 茨木市小川町2-1
TEL 072-626-3821 FAX 072-622-0785
HP:<https://ibaraki-gym.com/>

