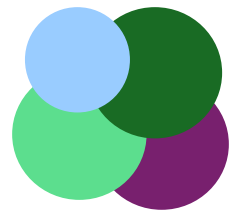


1月の イベントレッスン



教室名	実施日	時間	内容	定員	申込日
①体感たいそう ②簡単燃焼ダンス	2025/ 1/7、21 (火)	①13:00 ~14:00 ②14:10 ~15:10	①簡単な動きを音に合わせて 身体の中心から整えてい く体操です ②体感を意識したステッ プで心も身体も解放してい きます 初心者の方も大歓迎！！	各 20名	2024/ 12/24 (火)

※第3体育室で行ないますので室内用シューズが必要になります

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、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/>



1・2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
コアトレーニング & 全身ストレッチ	1/20(月)	13:15~ 14:15	年末年始の疲れを 吹っ飛ばそう! コアトレで代謝UP!	20名	1/9(木)
スロートレーニング & ストレッチ	2/3(月)		音楽に合わせてトレーニング! スローペースなので 初心者さん大歓迎! 最後にストレッチで整えます♪	20名	1/9(木)
りらくす ポール & ストレッチヨガ	2/17(月)		ストレッチポールと ヨガのポーズで 背骨の歪みを整えます♪ 姿勢改善を目指しましょう♪	12名	2/6(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

★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/>





1・2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
① 整うカラダ教室	1/27(月)	①12:50 ～ 13:50	①柔軟性の向上を目的とした教室です。 ストレッチを重点的に行い、身体がほぐれた後にピラティスの動きを取り入れたエクササイズを行います。	20名	1/9(木)
② ボールでリズム教室	2/10(月)	②14:10 ～ 15:10	②脳の活性化と体力の向上を目的とした教室です。 ボールを使いながら音楽に合わせて、30分程度の有酸素運動を行い最後にゆっくりとストレッチを行います。	20名	2/6(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

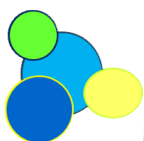
各申込日の
午前9時～
電話による先着順

持ち物

動きやすい服装
タオル・飲み物
【整うカラダ教室】は
約1mのタオル

★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。



いばらきしゅつ

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/>

