

A. C. 芦屋ユナイテッド

平成26年度

大人の健康教室

～9月1日から第3期受付開始～

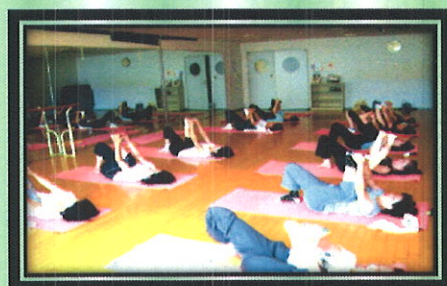
養生気功

自分の体は自分でメンテナンスしよう！治そう！その気持ちで本来持っている免疫・自然治癒力を高め、老いや病いを防ぎます。まず動きの中で静かで穏やかな雰囲気の中で自分と向き合い自分を知ることから始めよう！！



ヨガ

ヨガの基本的なポーズを習得し、柔軟性と集中力を高めます。また、シェイプアップ効果があるため、女性には大人気！！



ベリーダンス

ベリーダンスの人気は現在上昇中です。人気の理由はダイエットに効果絶大！！肩・腰・お腹を動かすのでお腹のたるみや気になる贅肉を取るために効果的。一緒に楽しみましょう！



かんたんエアロビクス体

体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせたプログラムは、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除きます！！皆さん、体を整えましょう！！



★新規種目★

自力で整体

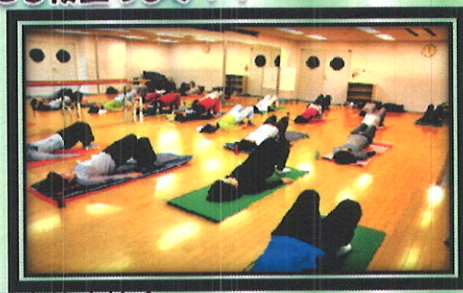
楽しく！！笑いある簡単ストレッチや経絡を意識したストレッチと呼吸法で日々の心と身体の疲れを皆で緩めていきましょう！！ご自分で身体を味わい・楽しくいたわってあげる優しい時間です★

心と身体をすっぴんに！！！！

レッスン後 30分マンツーマンの整体施術が受けれます！！（要予約）

ピラティス

身体の芯の筋肉を鍛えることで、負荷の少ない上手な身体の扱いを身につけます。敏感に現状を把握することで、怪我や体調不良の予防にも役立ちます！！



＜大人の健康教室講座＞

講座名	講師名	日程・曜日	時間帯	料金	定員
① ZUNBA(ズンバ)	秋里 淳子	4月7日～7月21日 毎週木曜日	14時00分～15時00分	15,750円/15回	20名
② ピラティス(初級)	秋里 淳子	4月7日～7月21日 毎週木曜日	12時30分～13時50分	15,750円/15回	18名
② ピラティス(中級)	内倉 大一	4月6日～7月20日 毎週水曜日	10時00分～11時20分	15,750円/15回	18名
③ ヨガ(初級～中級)	平田 聖子	4月5日～7月26日 毎週火曜日	11時00～12時20分	18,900円/15回	18名
③ ヨガ(初級～中級)	平田 聖子	4月1日～7月22日 毎週金曜日	13時15分～14時35分	18,900円/15回	18名
④ ふれあい元気体操	高木 恵子	4月5日～7月26日 毎週火曜日	9時15分～10時15分	10,500円/15回	20名
⑤ 気功(初級)	津山 鮎子	4月1日～7月22日 毎週金曜日	10時00分～11時30分	15,750円/15回	20名
⑤ 気功(中級)	津山 鮎子	4月7日～7月20日 毎週木曜日	10時00分～11時30分	15,750円/15回	20名

＜子供の健康教室講座＞

講座名	講師名	日時・曜日	時間帯	料金	定員
⑥ キッズ☆ヒップホップ ※1	村上 理恵	4月6日～7月20日 毎週水曜日	16時30分～17時30分	9,450円/15回	15名
⑦ キッズバトン ※2	出口 訓子	4月8日～7月22日 毎週金曜日	16時30分～17時30分	9,450円/15回	15名
⑧ お母さんと一緒に 音楽遊び ※3	追田 絵里 他アシスタント	4月13日～6月22日 毎週水曜日	9時50分～10時40分 対象年齢・・・1歳～2歳	7,560円/15回	15名
⑧ // ※4	追田 絵里 他アシスタント	4月13日～6月22日 毎週水曜日	10時50分～11時40分 対象年齢・・・2歳～3歳	7,560円/15回	15名

※1・・・小学生～中学生

※2・・・幼稚園～中学生（貸出バトン有）

※3・・・平成20年4月～平成22年3月生まれ ※4・・・平成19年4月～平成21年3月生まれ

特定非営利活動法人芦屋市体育協会

〒659-0072 芦屋市川西町15番3号 芦屋市立体育館・青少年センター ☎(0797)31-8228

芦屋市体育協会 健康教室

検索

