

2023年度 美ボディエクササイズ 骨格美人教室

実施要項

趣 旨	体力向上、筋力、美容の維持を目的とし、身体の歪みを整えながら 仲間づくりや健康づくりのお手伝いをする
主 催	指定管理者 アシックス・サンアメニティ共同体
期間・回数	春期：4月～6月 夏期：7月～9月 秋期：10月～12月 冬期：2024年1月～3月
曜日・時間	水曜日 19：15～20：30
会 場	伊丹市立緑ヶ丘体育館 第3体育室
対象・定員	18歳以上の男女 25名
指 導 者	ウェルネス工房もっと遊輝 小島まり子
参 加 料	8,000円（10回の時、回数によって異なります。） 保険料(64歳以下 1,850円,65歳以上 1,200円) /年度 1,000円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）
申込み方法	各期とも9時から20時まで緑ヶ丘体育館受付にて申込み。電話予約は不可。
そ の 他	・動きやすい服装で、ご参加ください。 ・汗をかきますので、タオルの用意や、水分の補給を十分行ってください。 ・教室が始まる時間の1時間前の時点で警報が発令されている場合は中止と します。その場合振替日を後日1日間のみ設けます。 受講料は返金しません。
お問い合わせ	緑ヶ丘体育館受付 TEL 072-770-4401

開 催 日

《春期》8,000円 予備日 6月28日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21

《夏期》8,800円 予備日 9月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20

《秋期》9,600円 予備日 12月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20

《冬期》8,000円 予備日 3月27日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13

日程は変更する場合がございます。