

# 2025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：2026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	高校生以上の男女 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	8,500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 <b>1,200円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）</b>
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。 ・18：15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》8,500円 予備日 6月25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
4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18

《夏期》8,500円 予備日 9月17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
7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10

《秋期》10,200円 予備日 12月24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
10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17

《冬期》9,350円 予備日 3月25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
1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18

日程は変更する場合がございます。