

2026年度 プラティス教室 実施要項

趣 旨	インナーマッスルを強化し姿勢の改善・健康増進・体力維持に繋げていきます。運動機会の少ないかたにもおすすめです。
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：2027年1月～3月 ※日程は変更になる可能性があります。
曜日・時間	月曜日 9：10～9：55
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 15名
指 導 者	伊東 あゆみ
参 加 料	8,500円+保険料(2,000円 65歳以上 1,200円)/年度 ※10回の時。
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。 ・8：10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 TEL072-770-4401

開 催 日

《春期》9,350円 予備日 6月29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
4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22

《夏期》7,650円 予備日 9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
7/6	7/13	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14

《秋期》7,650円 予備日 12月21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
10/5	10/19	10/26	11/	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14

《冬期》7,650円 予備日 3月29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
1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15

※日程が変更となる場合がございます。ご了承ください。