



週末の夜、ナイトアクアビクスに参加してみませんか？
いつもとは違った時間に45分のアクアビクスを
開催いたします！

45分間プールで身体を動かして
心も身体もスッキリしましょう！！！！
お友達やご家族を誘ってぜひご参加ください
皆さまのご参加をお待ちしております！！



開催日：12月19日（金）・26日（金）

時間：19：00～19：45（45分）

定員：25名※（豊中市内在住の方優先）

参加費：1回 600円（税込み）

申し込み開始日：11月25日（火）9：30～



定員になり次第締め切りさせていただきます。
お電話でのお申込みはできません

ピラティス90

ピラティスで身体の歪みやクセを整えながら
軸をトレーニングしていきます。
後半は、歩き動作を通して立位での
実践トレーニングをしていきます
日常生活で正しい姿勢、
歩き方が身につくと筋肉のポンプ作用が上がり
血管や筋肉の弾力が向上します
血液循環が上がり、体脂肪・血圧・血糖値
骨粗しょう症などへの効果をめざします

開催日時：12月23日（火）14：00～15：30
12月24日（水） 9：00～10：30
12月25日（木） 9：00～10：30
12月26日（金）13：00～14：30

※都度のお申込みとなります。1回～4回で
お好きな回数をお申込みください
レッスンは4回全て違う内容となります

対象： 15歳以上（豊中市在住の方優先）
開催場所：豊島温水プール トレーニング室

定員：各日15名



参加料金：1レッスン 1,000円（税込）

受付開始：11月25日（火）9：30～

