



荻野紀子
インストラクター



伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング、トレーニングを組み合わせたエクササイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした動きと呼吸でウォーミングアップ。徐々に関節の可動域を広げていき、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与えながら全身のバランスを整えます。

場所	武道館ひびき 2階 第一競技場		
日程	2025/3/4,11,25		
対象	高校生以上		
定員	80名		
受講料(税込)	1,800円	担当	荻野 紀子インストラクター
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル		
WEB申込受付	2/1(土)~2/17(月)		
抽選結果告知	2/19(水)	メール・ホームページ	
入金受付期間	2/20(木)~2/27(木)		



ボディバランス
申し込みサイト

- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、2/20~受付にて申込可能。豊中市外の方も申込可能です。
 - WEB予約にて抽選の結果、当選された方は手続き期間内に、受付にてご入金をお済ませください。手続き完了が確認出来なかった場合、キャンセル扱いとなります。ご注意ください。
 - お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
 - カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。
- ※WEB予約申し込みが出来ない方は受付にてお申込みください。

豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288

コアクロス

(火) 11:15~11:45



体験者の声



少人数で自分のペースで
できます。先生が一人一
人丁寧にアドバイスをく
れるのが良かった。

30分間と短時間でお手軽にお腹周りを引き締める事が出来ます。
体幹部分(腹筋、背筋、腹斜筋、臀部)を中心的に刺激し、体の機能を高めます。
ご自身のペースと強度で進めれますし、一人一人インストラクターがフォローしますので、初めての方でも安心して取り組む事が出来ます。

場所	武道館ひびき 2階 第一競技場		
日程	2025/3/4,11,25		
対象	高校生以上		
定員	30名		
受講料(税込)	900円	担当	荻野 紀子インストラクター
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル		
WEB申込受付	2/1(土)~2/17(月)		
抽選結果告知	2/19(水)	メール・ホームページ	
入金受付期間	2/20(木)~2/27(木)		



- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、2/20~受付にて申込可能。
豊中市外の方も申込可能です。
- WEB予約にて抽選の結果、当選された方は手続き期間内に、受付にてご入金をお済ませください。手続き完了が確認出来なかった場合、キャンセル扱いとなります。
ご注意ください。
- お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
- カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

コアクロス(自主教室) 申込サイト ※WEB予約申し込みが出来ない方は受付にてお申込みください。

豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288

バランスボール
エクササイズ
(水) 13:00~14:00



体験者の声



ボールを使うので
体の負担が少ない
割に、筋肉には
しっかり効きまし
た!

バランスボールを使い、体幹を鍛えていくスポーツ教室です。
柔らかいボールでバランスを取る為に自然と体幹が使われるので、
体幹周りの引き締めが期待できます。
少人数制でゆっくりと運動できますので、初めての方でも安心です。

場所	武道館ひびき 1階 大会議室		
日程	2025/3/5,12,19,26		
対象	高校生以上		
定員	20名		
受講料(税込)	2,400円	担当	土岐 理恵インストラクター
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル※シューズは必要ありません		
WEB申込受付	2/1(土)~2/17(月)		
抽選結果告知	2/19(水)	メール・ホームページ	
入金受付期間	2/20(木)~2/27(木)		



- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、2/20~受付にて申込可能。
豊中市外の方も申込可能です。
 - WEB予約にて抽選の結果、当選された方は手続き期間内に、受付にてご入金をお済ませください。手続き完了が確認出来なかった場合、キャンセル扱いとなります。
ご注意ください。
 - お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
 - カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。
- ※WEB予約申し込みが出来ない方は受付にてお申込みください。

バランスボール
(自主教室)
申込サイト

豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288