

# 武道館ひびきスポーツ教室のご案内

	教室名 (担当者)	対象	内容 (プログラム強度目安)	日程・ 時間	定員	参加費 (税込)	WEB 予約用 QRコード
☆こちらの教室は3月いっぱい終了します	☆ボディ バランス (荻野)	高校生 以上の方	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティス などにストレッチトレーニングを 組合せたエクササイズです。 (★★★★☆) 	火曜日 3/4、11、 25 10:00～ 11:00	80名	3月 (3回) 1,800円	
	☆コアクロス (荻野)	高校生 以上の方	30分間で体幹部分を中心に鍛え、 体の機能を高めるプログラムです。 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 でも安心です。 (★★★★☆) 	火曜日 3/4、11、 25 11:15～ 11:45	30名	3月 (3回) 1,800円	
	☆バランス ボール エクササイズ (土岐)	高校生 以上の方	バランスボールを使って体幹トレ ーニングを行うプログラムです。 柔らかいボールを使ってバランスを 取る事で自然と体幹が使われ、 お腹周りの引き締めが期待でき ます。 (★★★★☆) 	水曜日 3/5、12、 19、26 13:00～ 14:00	20名	3月 (4回) 2,400円	
★こちらの教室は4月以降も開催します	★ロコモ予防 体操教室 (鹿子嶋)	高校生 以上の方 ※中高 齢者にお 勧めです	加齢に伴う機能低下の改善や痛み を軽減し、アクティブな体づくりを サポートします。運動に不慣れな方 や自信のない方でも安心して受講 できます。 (★★★★☆) 	木曜日 3/6、13、 27 13:30～ 14:30	20名	3月 (3回) 1,800円	
	★ピラティス (東口)	高校生 以上の方	マットの上で姿勢のバランスや 筋肉の緊張等を感じながら、正しい 姿勢を身に付けます。そこから 姿勢のバランスを取りながら体を 動かし、筋肉の緊張を感じて、 正しい姿勢を身に着けます。 (★★★★☆) 	金曜日 3/7、14、 21、28 10:00～ 11:00	20名	3月 (4回) 2,400円	
	★キッズダンス (リン)	小学生 中学生	「小学校1年～3年生」と「4年生～ 中学生」のクラスがあります。 初心者・経験者歓迎です。 みんなで楽しくレッスンしましょう♪ 	金曜日 3/7、14、 21、28 18:00～ 19:10～ 小学3年まで 4年生～中学生	各 20名	3月 (4回) 3,200円	

## NEW

### 肩こり腰痛ケア体操 (金) 13:00~14:00

肩や腰が  
スッキリ

ネットで簡単  
WEB申込が  
便利です！



ストレッチや大きく動かすことで、肩や腰回りの血行を促進します。決して無理をせず、自分のできる範囲での動きとしてください。緊張と弛緩の調和と交代をはっきりさせ、固まった体を徐々に、ほぐしていきましょう。

場所	武道館ひびき 1階 大会議室	
日程	2025年 3/7、14、21、28	
対象	高校生以上	
定員	20名	
受講料(税込)	4回/2,400円	
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・館内掲示
入金受付期間	2/20(木)~2/27(木) 20:30	

～特典あります～

他の教室受講者でこちらの教室にお申込みいただいた方にはミネラルウォーター1本とお菓子をプレゼントさせていただきます



↑↑↑

- WEB予約にて定員に満たなかった場合は、2/20(木)以降、武道館ひびき受付にて申込み可能。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。
- 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。

WEB予約用 QRコード

ご不明な点がございましたらお問合せください⇒豊中市立武道館ひびき  
TEL:06-6864-2288