

運動の秋・教室をお探しの皆様へ

9月・10月

# スタジオ教室 体験受付中！

スタジオ教室・プログラムの体験を受け付けております。  
気になるレッスンへのご参加、お待ちしております！

**体験料45分クラス/500円・60分クラス/700円（税込）**

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
はじめてエアロ かんたんエアロ ヨガ ベリーダンス F・R・ピラティス 健幸教室 マシン トレーニング	ヨガ 健幸教室	健美操 BODY BALANCE ヨガ こどもバレエ 健幸教室	ZUMBA バランス コーディネーション 太極拳 こどもバレエ 健幸教室	こども空手 BODY BALANCE 健幸教室	F・R・ピラティス ヨガ マシン トレーニング

① **動きやすい服装・室内用の運動シューズ**をご持参ください。  
※ヨガ・ピラティス等、シューズ不要の教室があります。スタッフへお問合せください。

② **こども教室は中学生以下、おとな教室は高校生以上の方が**  
ご参加いただけます。

是非この機会に、気になるプログラムをはじめてみませんか？  
スタッフ一同心よりお待ちしております！！

**★お電話もしくは、直接2Fフロントにてご予約をお願いいたします。**



高石市ふれあい健康増進センター  
**スポラたかいし**

TEL 072-267-1223  
〒592-0014 高石市綾園4丁目5-28  
営業時間  
火曜～日曜 9時～21時（毎週月曜休館）