

新スポーツ教室のご紹介

2024年は新しいスポーツ教室を始めよう。目的に合わせて組み合わせ、一歩進んだ健康習慣を付けましょう！詳しくは教室別案内をご確認ください。皆様のご参加をお待ちしております。



【コアクロス】
火曜日 11:15～11:45
2階 柔道場



担当：荻野instructor

30分と短いので、集中してトレーニングできた

自分のペースで調節できるので、初めてでもなんとか出来た

体験者の声

30分でお手軽、簡単、コアトレで引き締まったウェスト周りを手に入れよう！

【バランスボールエクササイズ】
水曜日 13:00～14:00
1階 大会議室



担当：土岐instructor

ボールで体の負担が少ないが、筋肉にはしっかり効いた

インナーマッスルを鍛え、姿勢が良くなるので、おすすめです

体験者の声

バランスボールで楽しみながら、体幹を刺激しよう！

【ロコモ予防体操教室】
木曜日 13:30～14:30
1階 大会議室



担当：鹿子嶋instructor

しっかり筋肉を使えた。どんな年代にも必要だと思う

この体操を行う事で普段の生活やスポーツに活かそう

体験者の声

アクティブな運動習慣を身に付けて、運動不足を解消しよう！

【リラックスヨガ】
木曜日 19:00～20:00
1階 多目的室



担当：KANAMIinstructor

深い呼吸と共に、ゆっくりと体と心を落ち着かせました

自律神経が整えられ、一日の疲れがリフレッシュできました

体験者の声

疲れた体をヨガでリラックスさせよう！

【ピラティス】
金曜日 10:00～11:00
1階 大会議室



担当：東口instructor

背が伸びたような感覚になり、正しい姿勢が取りやすくなった

今まで動かす意識が無かった部分に効いている気がする

体験者の声

綺麗な姿勢を目指し、動きやすい身体になろう！

武道館ひびき

住所：豊中市服部西町4-13-2

TEL：06-6864-2288

営業時間：平日、土日祝日、9:00-21:00

休館日：毎月末日



武道館ひびきHP

武道館ひびき