

ボディバランス

2月

(火) 10:00～11:00

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	2024/2/6,13,20,27		
対象	高校生以上		
定員	80名		
受講料(税込)	2,400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、ヨガマット(必要な方)		
WEB申込受付	1/6(土)～1/17(水)		
抽選結果告知	1/19(金)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/21(日)～1/30(火)		



- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、2/1(木)以降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。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。

ボディバランス2月
申し込みサイト

豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288

コアクロス

2月

(火) 11:15～11:45



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	2024/2/6,13,20,27		
対象	高校生以上		
定員	30名		
受講料(税込)	1,200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	1/6(土)～1/26(金)		
抽選結果告知	1/28(日)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/28(日)～教室初講日		



コアクロス
申込サイト

- ・定員に満たなかった日程は、1/28(日)以降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。
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

バランスボール エクササイズ2月

(水) 13:00～14:00



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	2024/2/7,14,21,28		
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	1/6(土)～1/26(金)		
抽選結果告知	1/28(日)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/28(日)～教室初講日		



- ・定員に満たなかった日程は、1/28(日)以降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。
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
エクササイズ
申込サイト

豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288

武道館ひびき・スポーツ教室内容

子どもバランス 教室

(水)15:00~16:00

ネットで簡単

WEB申込
が便利です



走ったり、ボールを投げたり、色々な運動をします。大切な成長期に神経を刺激する運動で運動神経を高めます。

場所	武道館ひびき 2階 第一競技場
日程	【2月】2/7、14、21、28 【3月】3/6、13、27
対象	年中・年長
定員	20名
受講料(税込)	【2月】2,000円、全4回 【3月】1,500円、全3回
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
申込受付	【2月】 1/6(土)~1/17(水) 抽選結果1/21(日) 【3月】 2/1(木)~2/14(水) 抽選結果2/18(日)
申込手続期間	【2月】 1/21(日)~1/30(火) 【3月】 2/18(日)~2/28(水)

教室申込サイト【2月】
はこちらから↓↓



教室申込サイト【3月】
はこちらから↓↓



- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、【2月】2/1(木)、【3月】3/1(金)以降受付にて申込み可能です。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。

ご不明な点がございましたらお問合せ下さい。⇒

豊中市立武道館ひびき

TEL:06-6864-2288

ロコモ予防 体操教室2月

(木) 13:30～14:30



加齢に伴う身体機能低下(ロコモティブシンドローム)の改善や
身体の痛みを軽減し、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。

場所	武道館ひびき 1階 大会議室		
日程	2024/2/1,8,15,22		
対象	高校生以上		
定員	20名		
受講料(税込)	2,400円	担当	鹿子嶋 直美インストラクター
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル		
WEB申込受付	1/6(土)～1/26(金)		
抽選結果告知	1/28(日)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/28(日)～教室初講日		



- ・定員に満たなかった日程は、1/28(日)以降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。
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。

ロコモ予防体操教室

申込サイト

豊中市立武道館ひびき

TEL:06-6864-2288

リラックスヨガ

(木) 19:00～20:00



座位のポーズを中心に呼吸法、瞑想をベースにゆったりとしたヨガを行います。
心身をリラックスさせ、1日の疲れを癒し、リフレッシュする事が出来ます。

場所	武道館ひびき 1階 多目的室		
日程	2024/2/1,8,15,22		
対象	高校生以上		
定員	20名		
受講料(税込)	2,400円	担当	KANAMI インストラクター
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(必要な方)		
WEB申込受付	1/6(土)～1/26(金)		
抽選結果告知	1/28(日)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/28(日)～教室初講日		



- ・定員に満たなかった日程は、1/28(日)以降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。
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。

リラックスヨガ

申込サイト

豊中市立武道館ひびき

TEL:06-6864-2288

ピラティス 2月

(金) 10:00～11:00



マットの上で動きながら、姿勢のバランスや筋肉の緊張感を感じ取り、正しい姿勢を身に付けます。日常生活で正しい動きが行えるよう習慣化する体づくりをしてまいります。
ゆったりと動く事から始めますので、お気軽にご参加ください。

場所	武道館ひびき 1階 大会議室		
日程	2024/2/2,9,16		
対象	高校生以上		
定員	20名		
受講料(税込)	1,800円	担当	東口 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、ヨガマット(必要な方)		
WEB申込受付	1/6(土)～1/26(金)		
抽選結果告知	1/28(日)	メール・ホームページ・館内掲示	
入金受付期間	1/28(日)～教室初講日		



- ・定員に満たなかった日程は、1/28(日)以降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。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。

ピラティス

申込サイト

豊中市立武道館ひびき

TEL:06-6864-2288