

# 太極拳教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

太極拳のおだやかな呼吸、柔らかな動き、ゆったりとしたリズムは、古代中国の悠久の時の流れの中から、古武術・東洋医学・陰陽哲学の三つが、結合して造りだされ、「意（精神）、気（呼吸）、体（動作）」を動きの中で結合させた健康体操です。

## ●内容・効果

- ・バランス、気血の流れをよくします
- ・体力アップ・健康増進・呼吸法を身につけたい
- ・いつまでも健康的でいたい方におすすめ

講師 渡辺先生、上野先生

| 教室名   | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 受講料（税込）          |
|-------|----|-------------|-----|------------------|
| 太極拳教室 | 火  | 10:00～11:30 | 35名 | 3ヶ月10回<br>7,290円 |

★参加対象は高校生以上となります。

★持ち物…動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物など

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

**（体験参加料）1回730円（税込）**

※体験のご予約は6階フロントまたはお電話にてお申し込みください。



## ◆教室申込方法

- ・継続予約申込期間（2ヶ月前の1日～末日まで）  
⇒本申込期間（前月1日～15日まで）
- ・一般予約申込期間（前月1日～8日まで）  
⇒抽選日（前月9日）\*定員を超えた場合のみ  
⇒本申込期間（抽選後～23日まで）

詳しくは6階フロントまでお問い合わせください。



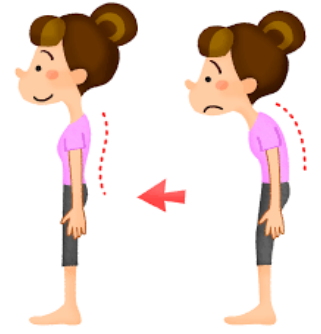
大阪市立西スポーツセンター

(TEL) 06-6538-3413

# 背骨コンディショニング教室の案内

## ○背骨コンディショニングとは

肩こり、腰痛、膝の痛みから内臓の不調をはじめとする症状は背骨の歪みから発生します。その体調不良の原因を簡単な体操で改善し、動きやすい体づくりを目指します。



| 教室名               | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 受講料 (税込)        |
|-------------------|----|-------------|-----|-----------------|
| 背骨<br>コンディショニング教室 | 火  | 12:00~13:00 | 20名 | 1ヶ月4回<br>4,700円 |

講師：門田先生

# やさしいコアダンス教室の案内

## ○コアダンスとは

特徴は腰を動かし踊ること。  
簡単なステップの組み合わせなので、どなたでも楽しめます。

| 教室名             | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 受講料 (税込)        |
|-----------------|----|-------------|-----|-----------------|
| やさしい<br>コアダンス教室 | 火  | 13:30~14:30 | 20名 | 2ヶ月8回<br>9,520円 |

講師：上田先生

★参加対象は高校生以上となります。

★持ち物…動きやすい服装・タオル・飲み物など \*コアダンスは室内シューズが必要

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。  
(体験参加料)

背骨：1回1,180円 (税込) コアダンス：1回1,190円 (税込)

※体験のご予約は6階フロントまたはお電話にてお申し込みください

## ◆教室申込方法

- ・継続申込期間 (前月の1日~15日まで)
- ・一般申込期間 (前月16日以降)

詳しくは6階フロントまでお問い合わせください。



大阪市立西スポーツセンター

(TEL) 06-6538-3413

# ヨガ・ピラティス教室の案内

## ○ヨガの効果とは

ヨガでは骨格をゆがめている弾力のなくなった筋肉を元に戻し、筋肉をバランスよくつけていくことができます。骨盤は、上半身と下半身を繋ぐ体の要です。

骨盤をリセットし、そこに繋がる背骨や足のゆがみも一緒に調整することが大切です。よりよいバランスを見つけていく為のヨガプログラムが入っています。

| 教室名    | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 受講料（税込）         |
|--------|----|-------------|-----|-----------------|
| ヨガ整体教室 | 水  | 10:45～11:45 | 20名 | 2ヶ月8回<br>9,520円 |

講師：舘先生

|      |   |             |     |                 |
|------|---|-------------|-----|-----------------|
| ヨガ教室 | 金 | 18:30～19:30 | 20名 | 2ヶ月8回<br>9,520円 |
|------|---|-------------|-----|-----------------|

講師：徳田先生

## ○ピラティスとは

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など理想的な体と健康に導いてくれます



| 教室名     | 曜日 | 時間帯         | 定員  | 受講料（税込）         |
|---------|----|-------------|-----|-----------------|
| ピラティス教室 | 水  | 15:20～16:20 | 20名 | 2ヶ月8回<br>9,520円 |

講師：東口先生

★参加対象は高校生以上となります。

★持ち物…動きやすい服装・タオル・飲み物など

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。  
(体験参加料)

ヨガ教室・ピラティス教室：1回1,190円（税込）

※体験のご予約は6階フロントまたはお電話にてお申し込みください。

## ◆教室申込方法

- ・継続申込期間（前月の1日～15日まで）
- ・一般申込期間（前月16日以降）

詳しくは6階フロントまでお問い合わせください。



大阪市立西スポーツセンター

(TEL) 06-6538-3413

# シニア健康体操教室の案内

ただいま受講参加者募集中！

## ○教室内容

熟年健康体操教室では、無理なく楽しく続けられるプログラムを用意しています。  
一緒にいい汗を流して、運動不足が引き起こす様々な不調を予防しましょう。

## ●主なプログラム

①有酸素運動&トレーニング（持久力をつけ、疲れにくい体質を目指す♪）

ウォーキングやリズム運動、椅子やタオルなど使った運動。

②ストレッチング（しなやかな体をつくる♪）

ゆっくりした音楽を聴きながら、関節の可動域を広げ柔軟性を高める運動。

講師 加藤先生、茶木先生

| 教室名       | 曜日 | 時間帯           | 定員   | 受講料（税込）          |
|-----------|----|---------------|------|------------------|
| シニア健康体操教室 | 木  | A 13:30～15:00 | 各30名 | 3ヶ月11回<br>5,040円 |
|           |    | B 15:00～16:30 |      |                  |

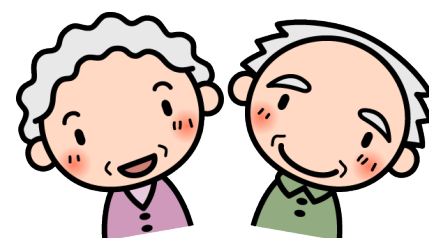
★参加対象は高校生以上となります。

★持ち物…動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物など

## 《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

**（体験参加料）1回460円（税込）**



※体験のご予約は6階フロントまたはお電話にてお申し込みください。

## ◆教室申込方法

・継続予約申込期間（2ヶ月前の1日～末日まで）

⇒本申込期間（前月1日～15日まで）

・一般予約申込期間（前月1日～8日まで）

⇒抽選日（前月9日）\*定員を超えた場合のみ

⇒本申込期間（抽選後～23日まで）



詳しくは6階フロントまでお問い合わせください。

大阪市立西スポーツセンター

(TEL) 06-6538-3413