

2024年度 美ボディエクササイズ 骨格美人教室

実施要項

趣 旨	体力向上、筋力、美容の維持を目的とし、身体の歪みを整えながら 仲間づくりや健康づくりのお手伝いをする
主 催	指定管理者 アシックス・サンアメニティ共同体
期間・回数	春期：4月～6月 夏期：7月～9月 秋期：10月～12月 冬期：2025年1月～3月
曜日・時間	水曜日 19：15～20：30
会 場	伊丹市立緑ヶ丘体育館 第3体育室
対象・定員	18歳以上の男女 25名
指 導 者	ウェルネス工房もっと遊輝 小島まり子
参 加 料	8,000円（10回の時、回数によって異なります。） 保険料(64歳以下 1,850円,65歳以上 1,200円) /年度 1,000円/回（チケット制での参加も可能、都度受付）
申込み方法	各期とも9時から20時まで緑ヶ丘体育館受付にて申込み。電話予約は不可。
そ の 他	・動きやすい服装で、ご参加ください。 ・汗をかきますので、タオルの用意や、水分の補給を十分行ってください。 ・18：15の時点で警報が発令されている場合は中止とします。 その場合振替日を後日1日間のみ設けます。受講料は返金しません。
お問い合わせ	緑ヶ丘体育館受付 TEL 072-770-4401

開 催 日

《春期》9,600円 予備日 6月26日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19

《夏期》8,800円 予備日 9月25日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18

《秋期》9,600円 予備日 12月25日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18

《冬期》8,000円 予備日 3月26日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19

日程は変更する場合がございます。