2025年度 プラティス教室 実施要項

趣 旨	インナーマッスルを強化し姿勢の改善・健康増進・体力維持に繋げていきます。運動機会の少ないかたにもおすすめです。
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：2026年1月～3月 ※日程は変更になる可能性があります。
曜日・時間	月曜日 9：10～9：55
会 場	伊丹市立緑ヶ丘体育館 第3体育室
対象・定員	高校生以上 15名
指 導 者	伊東 あゆみ
参 加 料	8,500円+保険料(1,850円 65歳以上 1,200円)/年度 ※10回の時。
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。 ・教室が始まる時間の1時間前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》9,350円 予備日 6月30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
4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

《夏期》7,650円 予備日 9月29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
7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22

《秋期》6,800円 予備日 12月22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
10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15

《冬期》8,500円 予備日 3月30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
1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23

※日程が変更となる場合がございます。ご了承ください。