

2026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：2027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** 高校生以上の男女 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** 8,500円（10回の時、回数によって異なります。）
保険料(64歳以下 2,000円,65歳以上 1,200円) /年度
1,200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》7,650円 予備日 6月24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
4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17

《夏期》9,350円 予備日 9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
7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16

《秋期》8,500円 予備日 12月23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
10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16

《冬期》9,350円予備日3月31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
1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24

日程は変更する場合がございます。