

# 此花スポーツセンター 平成28年度 第2期 スポーツ教室のご案内

教室名	曜日	開催時間	定員	開催日程
バドミントン	火	9:30~11:30	35	7月 5日 12日 26日
				8月 2日 9日 16日 23日 30日
				9月 6日 13日
2人の先生が基礎からしっかり指導します。				
ジャズダンス(基礎)	火	10:45~11:45	30	7月 5日 12日 26日
				8月 2日 9日 16日 23日 30日
				9月 6日 13日
ストレッチのあと、のんびり楽しく踊っていきます。初心者歓迎。				
健康体操	木	10:45~11:45	20	7月 7日 14日 21日 28日
				8月 4日 18日 25日
				9月 1日 8日 15日
転びにくいカラダづくりのための簡単な体操を紹介します。				
太極拳	木	10:00~11:30	40	7月 7日 14日 21日 28日
				8月 4日 18日 25日
				9月 1日 8日 15日
ゆっくりとした柔らかな動きで体をほぐして心身を活性化させます。(24式太極拳)				
フォークダンス	木	13:00~14:45	30	7月 7日 14日 21日 28日
				8月 4日 18日 25日
				9月 1日 22日 29日
みんなで大きい輪(和)を作り、ダブルサークルで世界各国の音楽に合わせて楽しく踊ります。				
健康ヨガ & ストレッチ	金	9:45~10:45	30	7月 1日 8日 22日 29日
				8月 5日 19日 26日
				9月 2日 9日 16日
〈対象：18歳以上の女性〉体の内部からほぐすことで、コリやだるさを解消します。				

【受講料】各教室5,650円(健康体操は3,900円)1教室10回開催

※スポーツ教室(大人)は「このはないいきポイント」事業です。

## お申込み方法

6月1日(水)から先着順で受け付け開始

申込書と受講料を添えて窓口まで

※申込書に記入漏れがある場合は受け付けできません。

記入事項：氏名、住所、生年月日、年齢、連絡先電話番号、緊急時連絡先電話番号、健康状態問診、教室参加歴、担当講師への伝達事項

※受講料の支払いをもって受け付けさせていただきます。また、申込後の返金はできません。

## 持ち物

・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・館内シューズ(健康&ヨガストレッチ以外)



いつも楽しく！  
健康づくり  
仲間づくり



此花スポーツ  
センターで  
新しいことに  
チャレンジ  
してみませんか？



フィットネス21此花スポーツセンター

電話 6465-5800

住所 大阪市此花区西九条6-1-27

FAX 6465-5816

受付 午前9時~午後8時まで

休館日 月曜日(祝日の際は翌火曜日)

指定管理者：公益財団法人フィットネス21事業団

