

楽しくって、キレイになれて、強くなれる

登録制

# このはな倶楽部 6月号



好きなレッスンを好きな時だけ選んで参加♪登録料無料の教室です！

**1講座 ¥510.-**（保険料含む）  
**（③英語deウェルネスは¥1,020-）**



☆参加の際は、動きやすい服装・タオル・飲み物をご持参ください☆

教室名	日程	時間	対象	その他
①親子体操（講師：藤井先生） 手遊びやリズム体操、また道具を使って、楽しく身体を動かします♪ 神経系の発達の時期に、多くの動きを取り入れましょう！！	3 10 17 24 (金)	11:00～ 11:45	1歳6ヶ月～ 2歳児と保護者	館内シューズをご持参ください
②からだの内側からキレイに！ 骨盤メンテナンス（講師：中勝先生） ストレッチポールという道具を使い骨盤を整え、姿勢のゆがみを改善！ カラダの芯から鍛え、姿勢美人をめざしましょう♪	9 (木)	12:00～ 12:45	15歳以上	お子様を連れてのご参加OK！
③英語deウェルネス（講師：吉本先生） 人気の英語教室に小学生クラスが仲間入り！ この機会に一度レッスンを体験してみませんか？ 13年間アメリカで生活・子育てしたベテランの先生と一緒に英語を交えながら道具などを使いカラダを動かします。	4 18 (土)	16:45～ 17:45	小学校 1年生～3年生	館内シューズをご持参ください 特別教室の為 1,020円/回
④産後のママトレ&ベビーコンディショニング （講師：古川先生） カラダほぐしや筋カトレーニングを行い、育児疲れをリフレッシュ！ベビーちゃんの発育発達にあわせた運動も親子で一緒に楽しみましょう♪	7 (火)	9:45～ 10:30	0歳児とママ	
⑤美☆ウォーク（講師：中勝先生） 使えていない筋肉を活性化し、スムーズな歩きにつなげます。スムーズな歩きは、疲れにくくなり代謝促進はもちろんのこと、美しいスタイルを手に入れることができます！！	16 (木)	12:00～ 12:45	15歳以上	お子様を連れてのご参加OK！
⑥かんたんエアロビクス（講師：中勝先生） エアロビクスが初めての方も安心！ かんたんなステップで気持ちよく汗をかきましょう！！ エアロビクスの後は使った筋肉のストレッチをします。	24 (金)	10:00～ 10:45	15歳以上	館内シューズをご持参ください
⑦カラダすっきりヨガ（講師：中勝先生） カンタンなポーズで体をゆっくりほぐしていきます。 終わった後のスッキリを一度味わってみてください！ 初めてやカラダが硬い方も安心してご参加くださいね☆	31 (木)	10:30～ 11:15	15歳以上	お子様を連れてのご参加OK！

このはな倶楽部は…

- ・運動に興味があるけど、何をしたらいいのかわからない人
- ・なかなか時間が取れなくて、定期的に運動が難しい人
- ・こどもを遊ばせる場所を探している人
- ・ストレスを解消したい人

などなど、またそれ以外でも気軽に参加いただける倶楽部です。



お申し込みは・・・

①電話や窓口で、受けたい講座に空きがあるか確認し、予約！



②当日、窓口で受講料をお支払いください。  
※空きがあれば当日参加も可能です。  
※登録は初回受講時になります。

**登録制**

**(登録料 無料)**

初回の受講時に登録して頂くと、



**平成28年7月スタート 大人教室 (4月～6月の10回教室)**

**6月1日 (水) 申込受付スタート!! (先着順)**

かんたん  
ジャズダン

バドミントン

太極拳

フォーク  
ダンス

健康ヨガ&  
ストレッチ

健康体操

☆気軽に始めやすい入会金・登録料無料の10回教室です☆

詳しくはお電話または受付窓口でお問い合わせください。

## このはないいきいきポイント事業

此花区の取り組みとして…

保健福祉センターが発行する「いきいきポイントカード」を  
此花区の各種イベントに参加され、提示された方にスタンプを押します。  
15ポイント集めると、先着順に区役所で記念品等がもらえます！  
…という「楽しみながら健康づくり」をしていただく取り組みが  
行われています。

此花スポーツセンターでも教室参加 (2ポイント/1期) や  
このはな倶楽部参加 (1ポイント/月) でポイントがつかます！！

記念品目指して、健康づくりに参加してみませんか！？

既に記念品をもらった方でも新たにカードをもらって再チャレンジ  
できます。



◆お問い合わせ・お申し込み◆

**フィットネス21**

**此花スポーツセンター**

此花区西九条6-1-27

TEL 6465-5800

FAX 6465-5816

JR環状線「西九条」および

阪神なんば線「西九条」西300m(徒歩5分)

「クレオ大阪西」隣接

