

宝塚市立花屋敷グラウンド

リニューアルオープン!!

フィットネススクールのご案内



カラダパーエクササイズ

無料体験会
4/3 (月)
13:30-14:30



月曜 / 13:30~14:30 (講師:中島均子)

「伸ばす」「曲げる」「縮める」と立体的に形を変えることが出来る木製のバーを使い、筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、体本来の機能を取り戻すことを目的とします。バランスよく身体を3次元に動かすことができ、眠っていた神経は目覚め、体全体としての機能が再構築されていきます。

ピラティス

無料体験会
4/3 (月)
15:30-16:30



月曜 / 15:30~16:30 (講師:中西よしみ)

独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア(身体の中心部)を安定させるとともに、インナーマッスル(深層筋群)を目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指していくプログラムです。

ヨガ (火・金)

無料体験会
4/4 (火)
19:00-20:00
(YOGA)



火 / 19:00~20:00 (YOGA / 講師:竹下利子)
金 / 15:30~16:30 (かんたんヨガ / 講師:URARA)

深い呼吸を繰り返し、心身のバランスを整えます。首や肩のコリ緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消などにも効果的です。「ボディメイクヨガ」「かんたんヨガ」の2種類をご用意! お好みのプログラムにご参加ください。

ZUMBA

無料体験会
4/5 (水)
10:15-11:15



水曜 / 10:15~11:15 (講師:吉田敦子)

とにかく楽しい! ラテンの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。早いテンポのメレンゲ、スローなサルサ、そしてレゲエでアップ! 形は気にせず、音楽に合わせて自由に体を動かせば OK。楽しんでいくうちにどんどんカロリー消費ができるので、脂肪燃焼効果もバッチリ狙えます。

健美操

無料体験会
4/5 (水)
15:00-16:00



水曜 / 15:00~16:00 (講師:健美操協会)

健美操は、運動しながら経路(気の通り道)・経穴(ツボ 経路の上にある反応点)を刺激することで内臓を調整し、心を穏やかに整える体操です。椅子やマットを使い、音楽に合わせてゆっくりと身体を動かします。

ヨガ (木:女性限定)

無料体験会
4/6 (木)
10:15-11:15



木 / 10:15~11:15 (女性のためのヨガ / 講師:竹下利子)

深い呼吸を繰り返し、心身のバランスを整えます。首や肩のコリ緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消などにも効果的です。女性限定ですので、お気軽にご参加ください。

はじめてエアロ



金曜 / 19:00~20:00 (講師:井下恵子)

動きのバリエーションが多く、軽快な音楽に合わせて動き、楽しさを実感することができます。エアロビクスがはじめてという方、楽しく脂肪燃焼したい方にオススメのプログラムです。

ストリートダンス

無料体験会
4/8 (土)
10:30-11:30



土曜 / 10:30~11:30 (講師:山本孝之)

気軽にHIPHOPを楽しみたい方を対象としています。ファンキーなリズムとアクセントをきかせたかんたんな動きを、繋いでダンスのコリオグラフィー(振り付け)を楽しむことができるプログラムです。

●各スクール
定員 20名
料金 ¥3,600 / 月3回
(3ヶ月9回分・前払い)

- *プログラムは、複数お申込みいただけます。
- *最低開講人数に満たない場合は、開講しないことがあります。
- *入金先着順で定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。予めご了承ください。



本申し込み方法

受講料を持って市立花屋敷グラウンド管理棟内受付窓口へお越しください。

●受付時間 8:45~17:00
(夜間スクール開催時は20:30まで)

体験会お申込み(期限:開催2日前まで)

FAXにて《ご希望日時(講座名)・お名前・連絡先(電話番号)》をお知らせください。(様式任意)

●FAX: 072-744-2366



無料駐車場あり!
シャワー完備の更衣ロッカーあり!



072-744-2366 〒665-0802 兵庫県宝塚市花屋敷荘園 4-2-35

指定管理者 たからづか花屋敷スポーツライフグループ