

# 売布北グラウンド会議室内 身体健康教室

※窓口受付または売布北グラウンドへの事前電話予約制（毎月20日～翌月分の予約ができます）  
※教室開始の1時間前に警報が発令されている場合、教室はお休みさせていただきます。

★楽な運動できる服装で、  
お飲み物をお持ちください

## 五臓(ごぞう)ヨガ教室

日時:毎週月曜日 10:00～11:00

※祝日はなし

料金:1回1,100円

対象:18歳以上の女性

※初心者歓迎

定員:8名(先着順)

内容:ゆっくりとしたヨガの呼吸とともに、体の中を意識し、経路に刺激を与えながら、気の流れを整える。



## 大人の発声教室

日時:毎週月曜日 11:15～12:15

※祝日はなし

料金:1回1,100円

対象:18歳以上

定員:10名(先着順)

内容:肺活量や腹筋も鍛えながら、腹式呼吸を使って自分の声を気持ちよく響かせる方法、正しく綺麗な発声に着目した講座。



## ゆったりシニアヨガ

日時:毎週月曜日 13:30～14:20

※祝日はなし

料金:1回900円

対象:60歳以上

定員:8名(先着順)

内容:初心者の方でも参加しやすいゆったりとしたヨガ。外出時の転倒防止トレーニング、姿勢改善の体幹トレーニングなど。



**椅子を使って行うので安心!**

## ZUMBA(ズンバ)教室

日時:毎週水曜日 10:15～11:00

※祝日はなし

料金:1回1,100円

対象:18歳以上

定員:8名(先着順)

内容:ラテンミュージックでエクササイズするフィットネス。難しい動きは少なく、幅広い年代で気軽に始められます。



**上履きシューズをお持ちください!**

## ピラティスストレッチ教室

日時:毎週木曜日 10:00～11:00

※祝日はなし

料金:1回1,100円

対象:18歳以上の女性

定員:8名(先着順)

内容:体幹を安定させるインナーマッスルを意識し、伸びやかにしなやかに動く、初心者の方向けのピラティス教室。



## スタート☆ピラティス教室

日時:毎週木曜日 11:15～12:15

※祝日はなし

料金:1回1,100円

対象:18歳以上

定員:8名(先着順)

内容:初めての方でも安心の基本の“き”から学べるピラティス教室。



**ピラティスに興味を持ったあなたへ!**

※受講料は実施日当日に窓口受付にてお支払いください。 申込み・問合せ 宝塚市立スポーツセンター 0797-87-5911 9:00～17:00  
市立売布北グラウンド 0797-62-6511 8:00～17:00