

スイミング・アスレチック

成人スクールご案内

★入会に必要なもの★

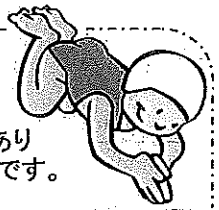
- ◎入会申込書
- ◎入会金 3150円
- ◎2ヶ月分授業料(3ヶ月目からは銀行引き落としとなります。)
- ◎年間登録料 3150円
- ◎引き落とし金融機関の通帳及び登録印鑑

★お問い合わせ・お申し込みは…

ゲンゼスポーツ スクールフロント
 TEL:(06)-6422-6501
 〒661-0001
 尼崎市塚口本町4丁目8-1(つかしん内)



らくらく流水



超音波流水にあたる事でダイエット効果があり
 楽しく動いて生活習慣病の予防にも効果的です。
 ※第2水曜日はお休みとなります。

- 対象** 成人男女
- 時間** 火曜日 9:45~10:30
- 料金** 火:5775円(月4回)

マタニティスイミング・ヨガ

水中運動により出産に備えての体力を養い
 妊娠中のストレスを解消します。



- 対象** 妊娠5ヶ月(16週)以上の方
- 時間** 月曜日:ヨガ・スイミング 木曜日:スイミング
12:15~14:00(検診・体操含む)
- 料金** 1回:2100円 4回:8000円
※チケット制(入会金・年間登録料不要)

ベビーマッサージ

助産師の指導のもと、オイルを使わずマッサージを行います。
 赤ちゃんをあやしながら、お母さんも運動を行い、他の赤ちゃんや
 お母さんと交流をもって、楽しく育児が出来るように応援します。

- 対象** 2~7ヶ月までのお子様と保護者の方
- 時間** 月曜日 11:00~12:00
- 料金** 1回:1570円 4回:6000円
※チケット制(入会金・年間登録料不要)

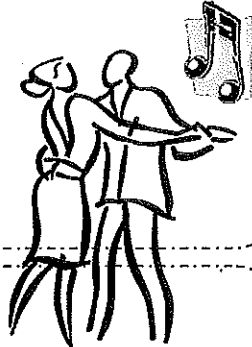


社交ダンス



初心者から中級者までレベルに応じた指導をします。
 初心者の方も大歓迎です。

- 対象** 成人男女
- 時間** 木曜日 10:30~12:00
- 料金** 6825円(月4回)



卓球

●お問い合わせは
 朝日カルチャーセンターまで
 TEL:06-6222-5222

基礎から順に色々な技術を身に付けていき、
 仲間と一緒に楽しく健康増進を図ります。

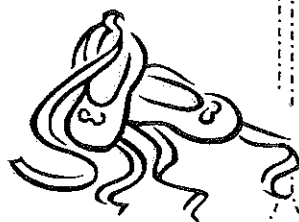
- 対象** 成人男女
- 時間** 月曜日 10:15~12:15 金曜日 12:45~14:45
- 料金** 一般:16800円 朝日カルチャー会員:15800円
(入会金・年間登録料不要)

期制…一期10回(3ヶ月)

バレエ

バレエを通じて、正しい姿勢を意識し踊ることで
 心と体を美しくします。

- 対象** 成人男女
- 時間** 木曜日 19:15~20:30
- 料金** 6825円(月4回)



ヒーリング気功

ゆったりとした呼吸法にあわせて、無理なく無駄なく全身
 そして心をケアする気功。セルフケア(自己免疫力や自然
 治癒力の向上)による甦る身体を実感してみませんか。

- 対象** 成人男女
- 時間** 水曜日 10:30~11:45
- 料金** 5775円(月4回)

