

健都ウェルネススクール

会員登録なしで参加OK！カルチャースクールでカラダかわる。

場所 ビエラ岸辺健都5F 健都スタジオ

参加費 ■ 会員 510円(税込) / 非会員様 1,100円(税込)

■ 会員 1,100円(税込) / 非会員様 1,100円(税込)

■ 会員 2,500円(税込) / 非会員様 2,500円(税込)

SC生の保護者の方は
お子様の会員証提示で
会員価格適応

申込方法

- ・お申し込みはフロントまでお越しください。
- ・**開催日に関係なくいつでも来館・電話にて予約・申込可能。**
- ・お支払いは開催日当日にご入金ください。*参加の有無にかかわらず、払い戻しは出来かねますのでご了承ください
- ・また、開催日前日までにお申し込み者がいない場合は休講とさせていただきますので、ご了承ください。お申し込み状況の確認はフロントまでお問い合わせください。

バレエストレッチ・バレエ	9・23(月)
<p>バレエに必要なストレッチからはじまり、最後は組み合わせて本格的な動きに！初めての方でも参加して頂けます！</p>	
<p>時 間：11：30～12：30 定 員：各20名</p>	<p>担当講師 根本</p> 

椅子ダンスヨガ	9(月)
<p>椅子を使うことで足腰への負担を軽減し、痛み等をリセットしながら、気持ちよく全身を動かします。</p>	
<p>時 間：14：30～15：30 定 員：4名</p>	<p>担当講師 雄谷</p> 

nani Aloha	12・26(木)
<p>ハワイアン音楽に合わせてながら骨盤周辺にアプローチし有酸素運動を行ないます。</p>	
<p>時 間：13：45～14：45 定 員：各20名</p>	<p>担当講師 堀田</p> 

JSAスモールボールエクササイズ	16(月)
<p>簡単に関節の滑りを改善したりできる万能なトレーニングツールのボールを使用し関節が長持ちする為の方法を体験しましょう。</p>	
<p>時 間：11：00～12：00 定 員：10名</p>	<p>担当講師 和貝</p> 

ひめトレ	18(水)
<p>ひめトレを使い「骨盤底筋群」を目覚めさせます。芯のしっかりとした身体を手に入れましょう！椅子に座ることが出来れば、大丈夫！</p>	
<p>時 間：13：00～13：45 定 員：10名</p>	<p>担当講師 竹原</p> 

ディスコワールド	21(土)
<p>70年代後半から90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズクラス♪</p>	
<p>時 間：12：15～13：15 定 員：30名</p>	<p>担当講師 高田</p> 

ウォーク&ストレッチポール	23(月)
<p>股関節、膝、肩関節等、痛みを起こすことなく機能的に動ける身体の使い方を考察します。スラッと綺麗な姿勢と所作を目指します！</p>	
<p>時 間：14：30～15：30 定 員：4名</p>	<p>担当講師 雄谷</p> 

ストレッチ ～身体をケアしてから家に帰ろう～	25(水)
<p>運動後にちゃんとしたストレッチできていますか？身体を動かしてばかりではケガをします。どなたでもご参加して頂けます。</p>	
<p>時 間：15：30～16：00 定 員：20名</p>	<p>担当講師 竹原</p> 

シニアのための「からだラクラク」体操	25(水)
<p>日常生活をより快適に過ごすための身体作りを目的としたクラスです。誰でもラクラクにできる体操です！ ※非会員の方も510円で受講可能</p>	
<p>時 間：13：00～14：00 定 員：10名</p>	<p>担当講師：竹原</p> 

〒564-0018 吹田市岸部新町5番45号비에라岸辺健都 5F
http://www.gunzesports.com/suitakento/
営業時間：平日 10-23 土曜 -20 日曜・祝日 -18
休館日：火曜日

お問い合わせ先 ☎ **06-6836-7319**

だから、かわる グンゼスポーツ
グンゼスポーツ 吹田健都