

いつもの時間に、いつもの場所で、いつもの仲間と集う

## A.C.芦屋ユナイテッド・健康教室

教室名	曜日	時間	内容	講師	会費(月額)	残席
身体軽やか～ヨガ～	火曜	10:10～11:30	長らくのSTAY HOME で腰回りが気になりませんか？ ヨガのポーズで身体を正しく使いながら、深い呼吸を 意識し、健やかで軽やかな身体づくりを目指しましょう	平田 聖子	6,000円	満員御礼
身体健やか～ヨガ～	金曜	13:10～14:30				余裕アリ
ピラティス&ボディメイク	水曜	10:00～11:20	日々、ストレスと立ち向かう自分の身体が一番の理解者になりましょう・「心とからだ」が触れ合うひと時に	横山 由美	5,200円	若干名
好循環エクササイズ	木曜	10:00～11:15	有酸素運動からの体幹トレーニングで効率よくカラダを燃焼 「運動した！」と実感したい方におススメ	横山 由美	5,200円	余裕アリ
～からだにやさしく～ピラティス	木曜	10:30～11:50	テニスボールを使用したセルフマッサージ 腰痛予防や肩こり解消に役立つレッスンです	秋里 淳子	5,200円	余裕アリ
自力で整体	木曜	13:00～14:15	笑いのなかで楽しく、気楽に身体のテンポを整えます	横山 由美	5,200円	若干名
養生気功 <small>峨眉丹道医薬養生学 中国・国家制定健身气功</small>	金曜	10:00～11:30	練功を通じて健康になる！ことは副産物一本当の気功の 目的・効果は「本当の自分」を発見することにあります	津山 鮎子	5,200円	満員御礼
ヨーガセラピー	土曜	13:00～14:30	伝統的なヨガを用いた体の動き、呼吸、瞑想を組み合わせ、体だけでなく心も整えます・体力に自信のない方でも安心のやさしい教室	高橋 美紀	5,000円	若干名

会 場：芦屋市立体育館・青少年センター（川西町15-3）

お問合せ：A.C.芦屋ユナイテッド事務局

090-7481-7001（お問合せ専用）  
✉a.c.united@ashi-taikyo.jp.org

新規会員募集中・無料体験制度あり(随時受付) お気軽にお問合せください♪