

# パワーヨガ

10:00~11:00



# リラックスヨガ

11:30~12:30



# ベーシックヨガ

13:00~14:00

- 会場 柴原体育館 2F 第2競技場
- 日程 6月19日,26日/7月3日,10日,17日,24日/8月7日,21日
- 対象 高校生以上
- 定員 パワーヨガ55名/リラックス・ベーシックヨガ50名
- 受講料 各4,000円(税込)/全8回
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません

1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：5/8(水)9:00~5/14(火)23:59
	来館受付：5/8(水)9:00~5/14(火)20:30
抽選結果	5/20(月) 13:00 HP、館内掲示、お電話にて
入金期間	5/21(火)9:00~5/27(月)20:30

※2次申込受付(市外の方)は当教室が定員に満たない場合、5月28日(火)より先着順にて受付致します。

※2次募集枠が少数の場合、受付初日8:45から9:00までの間に来られた方で定員を超えた場合抽選致します。

## WEB申込QRコード



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

豊中市立柴原体育館  
豊中市柴原町4-4-18  
06-6843-7877



2024年度

短期教室

6月開始

# ナイト・ストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？  
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

会場 柴原体育館 2F 第2競技場  
内容 ストレッチを中心にした軽運動  
日程 6月3日,10日,17日,24日/7月1日  
対象 高校生以上  
定員 40名  
時間 19:15~20:15  
受講料 1,500円(税込)/全5回  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル



※この教室はシューズは必要ありません

1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：5/8(水)9:00~5/14(火)23:59
	来館受付：5/8(水)9:00~5/14(火)20:30
抽選結果	5/20(月) 13:00 HP、館内掲示、お電話にて
入金期間	5/21(火)9:00~5/27(月)20:30

※2次申込受付(市外の方)は当教室が定員に満たない場合、5月28日(火)より先着順にて受付致します。

※2次募集枠が少数の場合、受付初日8:45から9:00までの間に来られた方で定員を超えた場合抽選致します。

## WEB申込QRコード



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。



豊中市立柴原体育館  
豊中市柴原町4-4-18  
06-6843-7877

2024年度

短期教室

6月開始

# かんたんストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？  
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

- 会場 柴原体育館 2F 第2競技場
- 内容 ストレッチを中心にした軽運動
- 日程 6月4日,11日,18日,25日/7月2日
- 対象 中高齢者
- 定員 60名
- 時間 12:15~13:00
- 受講料 1,500円(税込)/全5回
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません



1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：5/8(水)9:00~5/14(火)23:59
	来館受付：5/8(水)9:00~5/14(火)20:30
抽選結果	5/20(月)13:00 HP、館内掲示、お電話にて
入金期間	5/21(火)9:00~5/27(月)20:30

※2次申込受付(市外の方)は当教室が定員に満たない場合、5月28日(火)より先着順にて受付致します。

※2次募集枠が少数の場合、受付初日8:45から9:00までの間に来られた方で定員を超えた場合抽選致します。

## WEB申込QRコード



※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。

市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。

※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

豊中市立柴原体育館  
豊中市柴原町4-4-18

06-6843-7877