

健康づくり教室 2019年度 講座ご案内

大人講座

温水プール

番号	講座名	曜日	時間	月会費
1	シニアの元気！楽しい！水中運動	木	9:00 ~ 9:45	4,800円
3	水中ウォーク	月	11:40 ~ 12:30	5,200円
4			15:00 ~ 15:50	
5		火	11:40 ~ 12:30	
6		水	11:40 ~ 12:30	
7		木	15:00 ~ 15:50	
8	金	11:40 ~ 12:30		
9	水中での体力づくり	火	13:00 ~ 14:15	5,200円
10	腰痛・膝痛コース	月	10:00 ~ 11:15	
19		土	13:00 ~ 14:15	
11	肩こり・肩痛コース	火	10:00 ~ 11:15	
13		水	14:30 ~ 15:45	
12	初級・中級コース	水	10:00 ~ 11:15	
14		木	10:00 ~ 11:15	
15		木	11:40 ~ 12:55	
17	金	13:00 ~ 14:15		
21	上級コース	水	13:00 ~ 14:15	5,400円
22	アクアコース	月	13:00 ~ 14:15	5,200円
23		土	10:00 ~ 11:15	
24	アクアエクササイズ&ストレッチ	火	14:45 ~ 15:45	5,200円
25		金	14:45 ~ 15:45	
26	マタニティ(アクア&スイミング)	金	10:30 ~ 11:30	受講料に1回分(1,400円)

エアロ

27	脂肪燃焼エアロピクス	土	14:30 ~ 15:30	5,900円
28	ZUMBA	水	12:15 ~ 13:15	5,900円

健康体操

30	中高年にもできる3B『リズムストレッチ』	火	9:30 ~ 11:00	5,100円
31	リフレッシュ体操	木	10:00 ~ 11:00	
32	楽しくシェイプアップ健康体操	月	10:00 ~ 11:00	
33	ビューティ ピラティス	木	11:15 ~ 12:30	
34	楽々健康体操	水	10:30 ~ 11:30	5,000円
36	健康呼吸ヴォイストレーニング	水	9:00 ~ 10:00	3,200円(月2回)

古式健康法

42	健康ストレッチヨーガ	水	10:30 ~ 11:50	5,100円
44	キレイと元気をつくるヨガ	土	17:40 ~ 19:00	
46	心と身体を癒す気功法	水	9:30 ~ 10:45	2,900円(月2回)
48	合気道	水	19:00 ~ 20:30	2,200円(小学生1,100円)
55	楽筋操(らーちん)	金	14:30 ~ 15:30	5,900円

(※)保険料が別途必要になります。

ダンス・バレエ

54	フラダンス	木	14:15 ~ 15:45	6,900円
60		木	18:30 ~ 20:00	
67	フラダンス(入門)	水	13:30 ~ 15:00	6,900円
61	ヘルシーストレッチ&ダンス	月	13:00 ~ 14:30	5,400円
62	シェイプアップバレエ 心も体もシェイプアップ	火	11:15 ~ 12:45	6,200円
63	シェイプアップバレエ 心も体もシェイプアップ	土	12:45 ~ 14:15	6,200円
101	ジャズダンス(高校生~)	水	19:30 ~ 20:30	5,200円

キッズスクール

温水プール

番号	講座名	曜日	時間	月会費
85	幼児水慣れスイミング	月	16:00 ~ 16:50	
86		火		
87		水		
88		木		
119		金		
89	土	14:30 ~ 15:20	5,200円	
90	日	9:00 ~ 9:50		
91	月	17:00 ~ 18:15		
135	月	18:30 ~ 19:45		
92	火	17:00 ~ 18:15		
136	火	18:30 ~ 19:45	5,200円	
93	水	17:00 ~ 18:15		
137	水	18:30 ~ 19:45		
94	木	17:00 ~ 18:15		
133	木	18:30 ~ 19:45		
95	土	15:30 ~ 16:45	5,200円	
132	土	17:00 ~ 18:15		
96	日	10:00 ~ 11:15		
131	日	11:30 ~ 12:45	5,200円	
97	スイミング&体操教室	年長~6年生		18:00 ~ 19:00
98	ベビースイミング(親子)	6ヶ月~3才	9:30 ~ 10:15	受講料に1回分(1,400円)

ダンス

99	キッズダンス(5才以上)	初級	水	16:00 ~ 17:00	5,200円
100	ジュニアダンス(小中学生)	中級	水	18:00 ~ 19:00	
103	ストリートダンス I (4才~小学2年生)		木	16:00 ~ 17:00	
104	ストリートダンス II (小学2年生~6年生)		木	17:10 ~ 18:10	
124	ストリートダンス I (4歳~小学2年生)		土	15:45 ~ 16:45	

体操

107	キッズ体操教室	3才~未就学	月	15:35 ~ 16:35	5,300円
108	ジュニア体操教室	小学生	月	16:40 ~ 17:50	
109	ジュニア体操教室	小学生	日	8:50 ~ 10:00	

バレエ

110	クラシックバレエ	初級(4才~小学生)	火	16:00 ~ 17:00	5,300円
111		中級・上級	火	17:10 ~ 18:20	

新体操

114	新体操	5才~小学生	日	13:30 ~ 14:30	4,600円
-----	-----	--------	---	---------------	--------

別途:手具代が必要になります。(ボール、リボン)

トレーニング

211	ヘルシーダイエットコース	10~12月	火	13:30 ~ 15:00	14,900円(10回)
212	ヘルシーダイエットコース	1~3月	火	13:30 ~ 15:00	
215	筋力アップコース	10~12月	金	11:00 ~ 12:30	※月会費制ではありません
216	筋力アップコース	1~3月			

**運動しながら、キレイを補給。**  
光トリートメントランプの照射とホットヨガスタジオによる、究極のコラボ空間とは？

- 可視光線 633nm 光トリートメント？
- コラーゲンは、お肌がつくる？
- 肌のツヤ・ハリをよみがえらせる？
- 身体を温めて代謝力をアップ？

詳しくはWEBで！  
↓  
アズ高橋  
ホットヨガ&コラーゲンスタジオ  
☎ 072-694-7660

「講座のご入会手続きについて」

入会について・・・入会を希望される方は当センターにお越しの上、所定の申込書に必要事項を記入し月会費2ヶ月分・登録料を添えてお申込ください。

電話などによる予約も承りますが、1週間以内の入会お手続きをもって正規の受付と致します。

入会時にご用意いただくもの

- 月会費2ヶ月分・・・(講座により料金が異なります。)
- 登録料・・・(3,300円・税込)
- 金融機関の届出印・通帳(銀行、信用金庫、組合、農協、ゆうちょ銀行)

厚生労働省認定健康増進施設/厚生労働省指定運動療法施設

**愛仁会総合健康センター**  
〒569-1143 高槻市幸町4-3  
☎072-692-9281(代)  
HP アドレス [http://www.aiinkai.or.jp/k\\_center/](http://www.aiinkai.or.jp/k_center/)  
受付時間: 月~土 9:00~19:00 webでもご覧ください。  
日 9:00~16:00

愛仁会総合健康センター 検索

■高槻市津田駅から徒歩10分  
■高槻急田駅から徒歩15分  
■高槻駅(バス・空路)から徒歩1分