

フィットネスラスタの フィットネス講座①

ハタヨガ

本格的なインドヨガ（ハタヨガ）をベースに、一人一人の体調と体力に合わせたオーダーメイドレッスンを提供します。正しい瞑想と呼吸法・ポーズをしっかりと練習する事によって、カラダだけではなくココロのバランスも良くなり『人生が豊かになるメソッド』を習得しやすくなります。

ハタヨガ講師

あゆ
インストラクター

資格
全米ヨガアライアンス
500時間認定インストラクター
PHIピラティスインストラクター



ポールを使ったピラティス

加齢により変形してしまった骨は元の状態に戻る事はありません。悪くなってから「治療」するのではなく、悪くなる前に「**予防**」する事が大切です。ストレッチポールを使ったピラティスで重力に負けない身体を作りましょう。

ポールを使ったピラティス 講師

にしうえ しょうへい
西上 祥平
インストラクター

資格
理学療法士
ピラティス(FRP)



フィットネスラスタ

〒664-0865 伊丹市南野2-3-25
伊丹市立生涯学習センター4階

TEL 072-781-4888 〈火曜休館〉

<https://fitness-lustre.com/>



2025(令和7)年度

「理学療法士によるポールピラティス」土曜				
時間 18:00～18:45			定員 9名	
時間 19:00～19:45			定員 9名	
期	日 程(日)			
1期	4月	12	19	26
	5月	10	17	24
2期	6月	7	14	21
	7月	5	12	19
3期	8月	2	23	30
	9月	6	13	20
4期	10月	4	11	18
	11月	1	8	15
5期	11月	22		
	12月	13	20	
	1月	10	17	31
6期	2月	7	14	21
	3月	7	14	21
受講料	9,000円(税込) ※1期(全6回)ごとの料金			
場所	ラストホール 2階 交流ルーム			
持ち物	ヨガマット (貸し出し用あり)			

「基本のハタヨガ」土曜				
時間 10:00～11:00			定員 20名	
期	日 程(日)			
1期	4月	5	12	26
	5月	10	24	31
	6月	7	28	
	7月	5		
2期	7月	12	26	
	8月	2	9	23 30
	9月	6	13	27
3期	10月	4	11	25
	11月	1	8	22 29
	12月	6	13	
4期	1月	10	24	31
	2月	7	14	28
	3月	7	14	28
受講料	9,000円(税込) ※1期(全9回)ごとの料金			
場所	ラストホール 3階 健康ルーム			
持ち物	ヨガマット (貸し出し用あり)			

【重要なお知らせ】

2025(令和7)年度から、担当がフィットネスラスト(ラストホール4階)になりました。
 ホームページでの追加募集等、すべて、フィットネスラストで行います。
 受講生の皆様にはお手数ですが、欠席の連絡(072-781-4888)や受講料の納入等、
 フィットネスラストにてお願いいたします。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00～20:45 日祝10:00～16:45
 休館日:火曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始(12/29～1/30)

【キャンセル】

講座開講初日の3日前の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。
 講座開講初日の3日前が休館日の場合はその前日になります。
 キャンセルとは全日程キャンセルの場合です。1回ごとの返金はしません。

【確認事項等】

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。
 入室は15分前からです。それより前に入ることをご遠慮ください。

【現在、受講されている方へ】

- ① 次期継続希望の有無は、白抜きの日までに指導員(フィットネスラスト)へ所定の用紙を提出してください。
- ② 継続希望される方は、各期の最終日までに次期の受講料をお支払いください。

【新たに受講を希望される方へ】

- ① 受講希望の方は、随時フィットネスラスト(ラストホール4階)にお申し出ください。
 キャンセル待ち登録をします。
- ② 各期ごとに空きがあれば、登録順にご連絡します。