



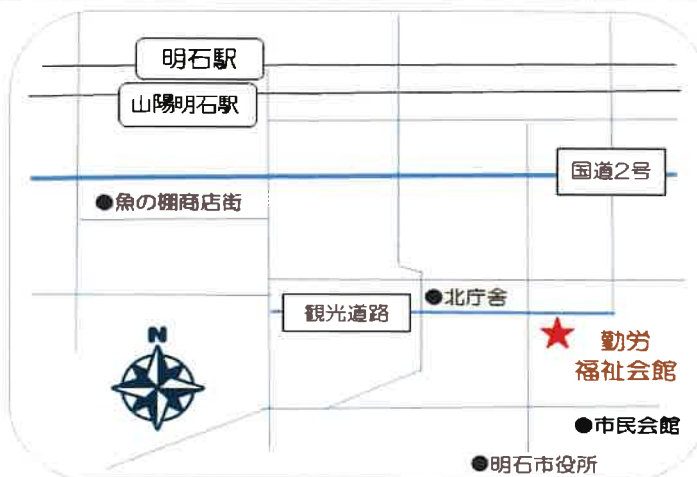
♪ 勤労福祉会館 イベント案内 ♪

お申込み、お問い合わせは明石市立勤労福祉会館まで ☎078-918-5422

平日(土曜日含む)9:00~21:00【火曜日休館】 日・祝 9:00~17:00

イベント名	内容	日時	参加料・受講料
<p>背骨コンディショニング</p>  <p>背骨の歪みを整えることで、身体の不調を改善する運動プログラムです。</p> <p><腰痛や肩こり、40肩などの不調の根本的な原因を知り、痛み不調改善に特化した体操を行います></p> <p>2022年 4/11・25(月)</p> <p>時間 10:00~11:10 場 所 第2講習室 定 員 12名(先着順) 受講料 1,000円/回 ※事前支払 持ち物 運動ができる服装、飲み物 長めのタオル(スポーツタオル等) 講 師 杉本 ちよ先生 <small>パーソナルトレーナーとしてキャリア15年のベテラン</small></p> <p>新型コロナウイルス感染症対策としてマスク着用のご参加をお願いします。マスク着用なしの場合は、ご参加できません。</p>	<p>背骨コンディショニングで整えてませんか♪</p> <p>背骨の歪みを整えることで身体の不調を改善しましょう腰痛や肩こりなどの改善に効果的な体操を行います。</p> <p>対象:どなたでも 持ち物:長めのタオル、飲み物 動きやすい服装で ご参加ください。 マスクの着用をお願いします。</p>	<p>隔週月曜日開催</p> <p>4/11(月) 4/25(月)</p> <p>10:00~11:10</p> <p>初めてのの方は 当館までお問合せ下さい。</p>	<p>各回</p> <p>¥1,000 (事前支払)</p>
<p>ピラティス教室</p>  <p>やさしい ピラティス教室</p> <p>2022/4/6・20 第1・第3(水)</p> <p>時間 13:30~14:30 場 所 第2講習室 (受講料) 1000円/各回 ※事前支払</p> <p>【対象者】ピラティスに興味のある方 (初心者大歓迎・年齢・性別問いません) 機能的な身体づくりを目指したい方</p> <p>【定 員】10名(先着順) 【持ち物】バスタオル・飲み物・体操ソックス(裸足でもOK) HP Twitter 【講 師】ヨガ・ピラティスインストラクター若松 真弓先生</p>	<p>ピラティス教室で筋力UP!</p> <p>ピラティスに興味のある方、初心者大歓迎(^_^)どなたでも参加可能</p> <p>ご予約の上、お気軽にご参加ください!</p> <p>持ち物:バスタオル・飲み物 ※ヨガマットは貸出有</p> <p>5本指ソックスか裸足で ご参加ください。 マスクの着用をお願いします。</p>	<p>第1・第3 ☆水曜日開催☆</p> <p>4/6(水) 4/20(水)</p> <p>13:30~14:30</p> <p>初めてのの方は 当館までお問合せ下さい。</p>	<p>各回</p> <p>1000円 (事前支払)</p>

イベント名	内容	日時	参加料・受講料
<p style="text-align: center;">リラックスヨガ教室</p>  <p>筋肉・関節をゆるめてほくししながら、呼吸を深めてゆっくりとヨガのポーズに進んでいきます。体が強い・筋力に自身のない方もこの機会にぜひ。</p> <p>2022年 4月 13・27 (第2・第4水)</p> <p style="text-align: center;">13:20~14:30</p> <p>【場 所】 2F 第2講義室 【対象者】 女性限定・初心者の方、シニアの方大歓迎！ 【持ち物】 飲み物・タオル・5本指ソックス(裸足でも可) 【受講料】 1,000円/各回(事前支払) 【講 師】 ヨガ・ピラティスインストラクター 若松 真弓 先生</p> <p>ご自分のための リラックスタイム を持ちませんか？</p> <p>※新型コロナウイルス感染症予防措置として、マスク着用で体験ください。お忘れの場合は、受講当日複数回ご連絡ください。</p>	<p>ヨガで心も体もリラックスしませんか♪</p> <p>呼吸を深めてゆっくりとヨガのポーズに進んでいきま</p> <p>初心者の方にも無理なくご参加いただける内容になっています！</p> <p>対象：女性 持ち物：飲み物・タオル 5本指ソックス(裸足でも可) ヨガマット貸出有 マスクの着用をお願いします。</p>	<p style="text-align: center;">第2・第4 ☆水曜日開催☆</p> <p>4/13(水) 4/27(水)</p> <p style="text-align: center;">13:20~14:30</p> <p>初めての方は 当館までお問合せ下さい。</p>	<p style="text-align: center;">各回</p> <p style="text-align: center;">1000円</p> <p style="text-align: center;">(事前支払)</p>
<p style="text-align: center;">有料卓球</p>  <p>卓球 有料開放!</p> <p>第一土曜日は卓球を楽しもう!</p> <p>毎月第①土曜日 9:00~17:00 (受付15:00まで)</p>	<p style="text-align: center;">毎月第1土曜日 有料卓球を 開催しています</p> <p>1時間300円で卓球台1台ご利用出来ます。 (ラケット&ピン球貸出有)</p> <p>※室内履きご持参の上 お二人様以上でご参加下さい。</p>	<p style="text-align: center;">毎月第1土曜日</p> <p style="text-align: center;">★開催日★ 4/2(土) 5/7(土) 6/4(土)</p> <p style="text-align: center;">9:00~17:00 (最終受付16:00)</p> <p>1F受付にて当日お申込み下さい</p>	<p style="text-align: center;">1時間 300円</p>



☆徒歩で来館される場合☆(駅から約10分)

明石駅から南へ約400m進み大きな交差点を東方向(観光道路)へ約300m

☆バスで来館される場合☆

明石駅東側の高架下<13番>乗り場から明石市役所方面ゆきにご乗車いただき「相生町」で下車、徒歩約2分

ご予約・お問い合わせ <明石市立勤労福祉会館> TEL: 078-918-5422
FAX: 078-918-5423