



NEW

美・バリエーション エクササイズ



毎回テーマを変えて行う、全身運動のプログラムです。ダイエットや肩こり解消など、目的に沿ったフィットネスプログラムを多数ご用意しています。

全9回内容

- 1)ピラティスZERO
- 2)ファイターPKEN
- 3)Origヨガ
- 4)スポーツアロマ
- 5)スタビライゼーション
- 6)バランスボールFree
- 7)Ajianストレッチ
- 8)脳トレストップ
- 9)ペアYogaストレッチ

講師	Satoo Thai&Japan Wellnes Sports Academy 運動能力開発部
開講日 時間	木曜 12:00~13:00 4/6.4/20.4/27.5/25.6/15.6/22.6/29.7/13.7/20
受講料	9,000 (全9回) ※途中参加の場合単価が異なります
対象	18歳以上
持ち物	動きやすい格好 / 飲み物 / タオル

申込・問合せ： 東大阪アリーナ 06-6726-1995
<http://www.hos-arena.com>



HOS バスケットボール教室

スキル向上・取得とともに、それら一つ一つの動きの意味を理解できる指導を行っていきます。
またバスケットボールの技術とともに挨拶・礼儀・マナーといった基本的な指導も行っています。



HOS実業団バスケットボールクラブ所属の山下恵次、その他1名、合計2名のコーチがお子様をご指導致します

対象
小中学生

講師	HOSバスケットボールコーチ
開講日	4/7 . 4/14 . 4/21 . 5/12 . 5/19 . 5/26 . 6/9 6/23 . 7/7 . 7/14
時間	金曜 初級 / 18:00~19:20(小中学生) 中上級 / 19:30~20:50 (小中学生)
受講料	15,750円 (全10回)
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、あればマイボール

※途中参加の方は、単価が異なります。

申込・問合せ： 東大阪アリーナ 06-6726-1995
<http://www.hos-arena.com>