

6. プラチナサークル

心身ともに美しく！「美と健康」をモットーにみんなですごいヨガを楽しんでいます。

連絡先：0797-34-2692(坂本)

MAP B-6

プログラム：ヨガ



参加費 1回500円

開催場所 和風園(朝日ヶ丘町39-20)

開催日時 第2・4金曜日
午後1時30分～午後3時



7. ぶらりんこ優

「そこに行けば何かしらの非日常がある」。そのような優しくてぬくもりのある空間でありたいと活動を続けています。

連絡先：080-5715-7994(酒井)

MAP B-7

プログラム：おらほのラジオ体操
野菜市、お茶会(今はテイクアウト)

参加費 無料

開催場所 市営楠町住宅エレベーターホール前(楠町1-2)

開催日時 第3木曜日
午前11時～正午



8. 親子ふれあいリトミック

ピアノの音色に触れながら体を動かし、親子の触れ合いや遊びを通して音楽の力を培っていきます。リトミックの空間は笑顔がいっぱい！さあ、おうちの外に出て親子で笑顔あふれるひとときを過ごしましょう！（未就園児対象）

連絡先：080-4854-6283(片岡)

MAP B-8

プログラム：親子で音楽に合わせて体を動かし、表現することを楽しむ



参加費 1回未就園児300円
お子様2名以上500円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 年に3～4回
午前10時30分～午前11時

9.yuyoga 芦屋アロマヨガクラス

アロマデザイン芦屋のブランドアロマをお部屋で炊きながら呼吸を深めることを大切にチェアヨガやマットの上でのリラックスヨガを行います。

連絡先：090-4303-7986(田中) yuyoga@gmail.com

MAP B-9

プログラム：ヨガ＋アロマ



公式サイト



参加費 1回1,000円

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 月曜日・月2回
午前9時30分～午前10時30分



10. Chair Tap Club(CTC)

年齢とともに衰える下半身の筋肉を、音楽に合わせてステップを踏んで楽しく鍛えましょう♪

連絡先：0797-32-3676(井上) 0797-32-2039(山下)

MAP B-10

プログラム：椅子に座ってできるタップダンス(講師付)

参加費 1回1,000円
上履き又は靴下、飲み物
タオル持参

開催場所 コミュニティスペースふらっと
(朝日ヶ丘町6-9)

開催日時 第1・3金曜日 午前10時～午前11時



11. いきいき芦屋

さわやか体操より自主グループへ移行して4年目。
モットーは『美と健康!』 いつまでも若々しく、
元気で、美しい女性であるために、みんなで楽しく取
り組んでいます。

連絡先：0797-22-4101(福井)

MAP B-11

プログラム：健康体操(講師付)、年齢不問、女性限定



参加費 1回700円

開催場所 上宮川文化センター3階 大会議室
(上宮川町10-5)

開催日時 第2金曜日
午前10時30分～正午

