

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
スロウアロマセラピースクール		アロマセラピーのレッスンを行っています。 〈開講予定レッスン〉 ○初心者・子供向けアロマセラピー体験・アロマクラフトレッスン ○ニールズヤードパートナーシップ認定アロマセラピー基礎レッスン 〈アロマセラピー検定1・2級対策講座〉
スロウアロマセラピースクール		
活動日時	見学可否	
不定期(インスタグラムにてお知らせいたします)	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ウェルネスピア		健康づくりクラス 運動不足や筋力低下を感じておられる方、ストレス解消に気持ちよく汗を流したい方のためのクラスです。 ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングで体力アップを図ります。
ウェルネスぴあ		
活動日時	見学可否	
㉠月9:00~10:15㉡月10:20~11:50㉢月13:00~14:30	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ウェルネスピア		体幹トレーニングクラス ストレッチ、筋力トレーニングを軸とした体幹を意識した運動をします。呼吸、姿勢を整えて疲れにくくケガをしにくい体を作りましょう。腰痛・膝痛の予防改善になります。
ウェルネスぴあ		
活動日時	見学可否	
(火)15:00~16:30	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
リラックス ヨガ		体が硬くても大丈夫！自分の動ける範囲で「気持ち良い」ところを見つけ呼吸を流し、心身を同時にほぐすヨガです。肩こり・めまい・便秘などの未病がラクになったり、日常を忘れ、心身共にリセットし、良質の眠りについてまた新しい1日を始める手助けに。無料体験レッスン随時受付中
リラックス ヨガ		
活動日時	見学可否	
毎週火曜日19:30~20:30	可	

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
ママ ヨガ		赤ちゃんや小さなお子さんと一緒にできる、産後ママの為のやさしいヨガクラスです。お一人でのご参加(ママ歴何年でもOK)、マタニティさんも大歓迎です。子どもは自由に遊びながら、ママはゆったりと身体を動かせます。より楽しく育児ができるよう、リフレッシュしませんか？ママ同士の交流の場にもなっています！お気軽にご見学、ご参加をお待ちしております。
ママ ヨガ		
活動日時	見学可否	
毎週木曜日10時~11時過ぎ(たまに変更有)	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
スイタエンジョイラフタークラブ		ラフターヨガ(笑いのヨガ)は、インドの医師考案の「笑う動作」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。 たくさん笑って元気になります。
吹田エンジョイラフタークラブ		
活動日時	見学可否	
毎週第2日曜日AM10:00~11:00	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ヨガ プラス		ヨガの動きを使って、身体と心を動かしましょう。
Yoga +		
活動日時	見学可否	
毎週火曜日10時~12時	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ハッピーファミリーグループ		健康・体力づくりの運動教室です。主に中高年の方を対象。男性の方もどうぞ。加齢とともに低下する筋力、体力をつけ、正しい姿勢、引き締まったボディーを目指し、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動、脳トレなどエビデンスに基づき、正しい運動を続けやすく楽しく活動しています。
ハッピーファミリーグループ		
活動日時	見学可否	
毎週火曜日水曜日どちらでも月4回10:00~11:30	可	

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
ハッピーファミリーグループ		高齢者対象。 ・足腰を強くし、お腹を引っ込める筋力トレーニング ・硬くなった体と心をほぐし、血流を良くして、肩こり・腰痛・膝痛を改善・予防するストレッチ。 ・体力をつけ、認知機能アップの運動教室。
ハッピーファミリーグループ		
活動日時	見学可否	
毎週水曜日13:30~14:45	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ハッピーファミリーグループ		高齢者対象。男性の方もどうぞ。 ・足腰を強くし、お腹を引っ込める筋トレ ・硬くなった身体と心をほぐし、血流を良くして、肩こり・腰痛・膝痛を予防・改善するストレッチ。 ・体力をつけ、認知機能アップの運動教室。
ハッピーファミリーグループ		
活動日時	見学可否	
毎週水曜日15:00~16:15	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
活動日時	見学可否	

団体名(フリガナ)		活動内容
活動日時	見学可否	