

**1周年記念プログラム** 2018年 **8/19日開催!**

**参加無料**

RICアメリオ1周年を記念して、1日だけの特別プログラムが開催されます。当日参加いただけますのでお気軽におこください。



- 時間 / 10:10~ **ZUMBA**  
場所 / A・B Room 先生 / 北村 奈智
- 時間 / 11:00~ **セレモニー** (サンバカーニバル テモ)  
場所 / 駐車場
- 時間 / 11:30~ **サンバカーニバル** (レッスン)  
場所 / A・B Room 先生 / 南原 紀子
- 時間 / 12:00~ **美しい姿勢を創る** (身体の不調は立ち姿勢・歩く姿勢から)  
場所 / A・B Room 先生 / 岡田 敦子
- 時間 / 13:30~ **ピックルボール大会**  
場所 / A・B Room 先生 / 生船 運
- 時間 / 14:00~ **ミニトランポリンで健康づくり**  
場所 / C Room 先生 / 下部 久美子 (芦屋市スポーツ推薦委員)
- 時間 / 15:00~ **InBody計測会・健康相談会**  
場所 / 多目的室 先生 / 高原 久美子 (健康運動指導士)

**週間プログラム**

利用料等	ROOM	教室名	教室名	日	月	火	水	金	土	対象		
参加 無料	A	ラジオ体操&ストレッチ 筋肉量計測 かんたんステップ	高原久美子 木伏 佐知	10:00~ /第2・4						全ての 世代の方		
	C	ステップサーキット シェイプアップ!	木伏 佐知				13:00~/第2・4					
	A	ラジオ体操&ストレッチ	高原久美子	15:00~/毎週				15:00~/第3・4				
	B	運動相談・運動指導 (個別15分)	高原久美子	16:00~/毎週				16:00~/第3・4				
	多目的室	アメリオ保健室	地域の看護師さん					10:30~/毎週				
	¥100	C	健康づくり体操	高田義弘 准教授			10:00~/毎週		10:00~/毎週			赤ちゃん と ママ
			ベビーとママのフィットネス 生後3か月~7か月の赤ちゃん	木伏 佐知				10:00~/第1・3				
			ベビーとママのフィットネス 生後8か月~2歳未満の赤ちゃん	木伏 佐知				10:00~/第2・4				
			リズムヨガ	雄谷 昌子			10:00~/毎週					
			アロマ 気功	キング育子			14:15~/毎週					
¥500		A	太極拳 (TAICHI)	渡邊 千明					10:00~/毎週		全ての 世代の方	
			自己整体 ヨガ	石井 誠	18:30~/第2・4							
			関節強化で綺麗に強く	岡田 敦子				12:00~/第1・3				
			からだスッキリ、ポールストレッチ	雄谷 昌子		13:00~/ 8月/第2・4・5				15:00~/ 7月/第4		
			《脳と腸》の活性体操	高木 桂子	10:30~/第2・4				18:30~/第1・3			
		すこやか健脳体操	石井 誠				10:00~/毎週					
	B	リズム体操&ストレッチ	竹原 美樹					10:00~/毎週				
		いろは体操	竹原 美樹					11:00~/毎週				
	月謝制	A	キッズストリートダンス	はるお						15:00~/毎週		小学生以下
		C・A	M&Ms バレエ	村主	16:00~/毎週	12:00~/毎週	16:00~/毎週			12:00~/毎週		全ての 世代の方
A		ボクササイズ	松井						10:00~/毎週			
B・C		ジャザサイズ	宮脇		10:00~/毎週	10:00~/毎週						
B		モーニング ヨガ	村上	10:00~/毎週					10:00~/毎週			
A		ハラウ フラオ マカナニ	和佐	14:00~/毎週								

気軽に汗を流しませんか?

**卓球** 予約不要

●対象:すべての世代の方

●料金  
大人500円  
小学生以下250円  
※料金は1人あたり  
※1人2時間

六アイ情報・交流センター  
(資料をお求めの方はこちらまでおこください)

アイランドセンター駅

六甲アイランド  
甲南病院

神戸  
ファッションプラザ

向洋東公園

六甲ライナー

神戸  
ドイツ学院

**RICアメリオ**

(アイランドセンター駅から徒歩7分  
神戸ドイツ学園東側)

**【ご利用される方へ】**

運動に適した服装  
室内で使用できる運動シューズ、  
汗をふくためのタオルをご持参ください

**RICアメリオ**  
TEL.078-761-6510  
神戸市東灘区向洋町中3-2-2  
運営 六甲アイランド・DITY委員会