

スポーツ教室 カルチャー教室 参加者募集!

第1期スポーツ教室スケジュール(当日申込可) 申込開始:2/27~スタート

●受講料/定期教室 各10,000円(全10回) ●日程/4月15日~6月30日(祝日、休館日除く)
●対象/高校生以上 ●定員/各20名 ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	内容	教室名	曜日	時間	内容
やさしい ヨガ	月	10:00~ 11:00	座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧に、身体にやさしいヨガのクラス	ボディシェイプ& ストレッチ	水	14:15~ 15:15	ご自分の体重を利用し、筋力トレーニングを行うクラス。エクササイズを習得したい方にもおすすめです。
	金	10:00~ 11:00		ピラティス	木	18:00~ 19:00	呼吸を意識し、身体の深部の筋肉を安定させ、ボディバランスを整えるとともに体の芯(コア)を引き締め、美しい姿勢を保ちながら、しなやかなボディラインを創りあげるクラス
	金	13:00~ 14:00		健ロトレーニング	木	10:00~ 11:00	忘れがちなお口の健康のために、噛む力や飲み込む力をつけるためのトレーニングを楽しみながら行うクラス
	土	10:00~ 11:00		やさしい気功	木	11:15~ 12:15	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高め、心身ともにリラックスし、強化したい方におすすめのクラス
いきいき 太極拳	月	11:15~ 12:15	脚力強化、転倒予防にも効果的な太極拳、ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するプログラム	骨盤力 アップ体操	木	13:00~ 14:00	普段意識することのない骨盤底筋を鍛えたり、姿勢を正す体操をします。女性も男性も、「代謝が変わる」「姿勢が変わる」、個々に指導し、ご自身の体を見直せるクラス
肩こり・腰痛 ケア	月	13:30~ 14:30	肩こり、腰痛の緩和予防を目的とし、個々に合った正しい姿勢を意識しながら楽な体づくりのためのクラス	リフレッシュ ムーブ	金	18:00~ 19:00	肩周辺、股関節周りの筋肉をほぐし、ゆったりとした呼吸と動きによって、全身を伸びやかに気持ちよく動かすクラス
ひざ痛腰痛 セルフケア	水	10:00~ 11:00	自分の体重を支える筋力アップや、体の維持に必要な柔軟性などのバランスを高めるクラス	はじめての フラダンス	金	11:15~ 12:15	ハワイの民族舞踊を優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス
ZUMBA	水	11:15~ 12:15	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズです。	医療体操 ラフィーラ	金	14:30~ 15:30	日常使わない部位を動かして全身のバランスを整え、循環を促進、自力でコリや痛みを解消し免疫力を高めるクラス
バランス アップ体操	水	13:00~ 14:00	ミニボールやバランススティックなどの運動器具を使い、美しい姿勢や歩行動作の安定などを目指すクラス				

4/3~4/8

各スポーツ教室、無料体験会を開催予定!

カルチャー教室スケジュール(当日申込、事前申込) ※教室のお休みは施設へお問い合わせ下さい。

●対象/高校生以上 ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。 ●日程/4月1日~6月29日(祝日、休館日除く)

教室名	曜日	時間	定員	受講料	内容
健康麻雀教室(当日申込)	火	10:00~12:30 14:00~16:30	各16名	1回 1,500円	麻雀をはじめたい方、興味がある方へ丁寧に指導します。頭脳スポーツでもある麻雀を行い脳を活性化させるクラス
初心者健康 麻雀教室 (当日申込)	木	14:00~16:30			
みんなで歌おう懐かしの曲 (当日申込)	火	10:00~12:00	20名	1回 1,000円	歌を歌うことで腹式呼吸となり、ダイエット効果や血行が良くなり冷え性改善の効果も期待できます。また、大きな声で歌うことでストレス発散にもなります。
手づくりソーイング教室 毎月第1,3,5火曜日 開催日6日前までに事前申込	火	13:00~15:30	各10名	1回 1,500円	裁縫が苦手な方、練習して上手になりたい方へ細かなことを指導します。布を使用し、自分だけのオリジナルアクセサリを作ります。
色を楽しむ塗り絵教室 毎月第2,4水曜日 開催日2日前までに事前申込	水	11:00~12:30	各15名	1回 500円	色彩を楽しむと脳が活性化され、血流や代謝も良くなり、リラックス効果でストレス解消にもつながります。また絵の中にある四季や風物詩、生き物の姿なども楽しみながら彩り豊かな時間を楽しみます。

○当日申込み

当日教室は、先着順になります。当日1階受付にて申込み用紙を記入して下さい。
※各教室1人1回申込みが可能です。必ず本人が申込みに来てください。

○事前申込み

各締切日までに電話または受付にてお申込みください。

定期教室申込み方法については
表面をご確認ください。

【個人情報の取り扱いについて】

教室参加にあたりご記入いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。また、教室終了後は、破棄いたします。

申込み締切

定期教室 3/31(金)必着