

# 4月～6月 受付開始!

初めての方は新規申込書の提出が必要です。  
参加料を添えて受付までお越しください。  
単発教室は事前予約が必要です。

## 注意事項

- 各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- 受講料は1ヵ月毎(月額)に直接、受付にお支払いください。
- 教室によって、受講料のほか教材費をいただくことがあります。
- いったん納入された受講料等は特別な事情を除き払い戻ししません。

- お客様の個人情報はサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
- ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりする事は致しません。

## 月曜日

### 健康増進プログラム

体力向上に有効的なトレーニングやエクササイズを行います。

現在募集しておりません

¥2,800/月4回

時間  
9:00～10:00  
講師  
田淵 裕二

### いきいきリズム体操

音楽に合わせて簡単な動きを行います。どなたでもできる楽しい体操教室です。

現在募集しておりません

¥2,400/月4回

時間  
10:15～10:45  
講師  
田淵 裕二

### 生活筋力向上® ゆっくりプログラム 介護予防運動

ストレッチ・筋トレなどを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

現在募集しておりません

¥2,400/月4回

時間  
11:00～12:00  
講師  
田淵 裕二

### リラックスヨガ(月曜)

ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

残り2席

¥2,800/月4回

時間  
13:00～14:00  
講師  
林 ゆう子

### 楽トレ ピラメンコ

ピラティスとフラメンコのリズムを使って、いつでも楽しく動ける体作りをしませんか?楽しく脳トレ!健康維持・体力UP!

現在募集しておりません

¥2,800/月4回

時間  
14:30～15:30  
講師  
檜 直子

### やさしいバリ舞踏 エクササイズ

全身の柔軟性を高めインナーマッスルを刺激し、指先までしなやかにバリ舞踏を踊りましょう。

現在募集しておりません

¥2,800/月4回

時間  
16:00～17:00  
講師  
岡本 知恵子

## 火曜日

### 生活筋力向上® ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



生活筋力向上のため ゆっくり筋トレ・ストレッチを行います。

¥2,400/月4回

時間  
10:00～11:00  
講師  
藤田 洋一

### ザ・サーキット® for ビギナーズ+ (火曜日の健康づくり教室 単発)



簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。

《定員：先着10名》

1回¥500 (要予約)

時間  
11:30～12:15  
講師  
藤田 洋一

### コンディショニングストレッチ



筋肉のバランスを調整して体リフレッシュ! 自律神経を整えて気分リラックス!!

¥2,800/月4回

時間  
13:30～14:30  
講師  
藤田 洋一

### 機能改善脳トレ運動



ウエービング・青竹・ボールなどを使い、脳トレとトレーニング・ストレッチします。身体の機能を改善し、体力アップを図ります。

¥2,880/月4回

時間  
15:30～16:30  
講師  
藤田 摩理

## 水曜日

### いきいき元気体操



転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。脳トレも楽しいですよ!

現在募集しておりません

¥2,400/月4回

時間  
9:00～10:00  
講師  
田淵 裕二

### いきいき体操&ストレッチ



前半は日常生活における簡単なトレーニングを、後半はストレッチを行います。

現在募集しておりません

¥2,400/月4回

時間  
10:30～11:30  
講師  
田淵 裕二

### 大人のためのチェアエクササイズ



イスに座り呼吸を意識しておこなうことにより代謝のよいシェイプアップしやすい身体を目指します。柔軟性を高め姿勢・免疫力UPを図ります。

現在募集しておりません

¥2,880/月4回

時間  
12:30～13:30  
講師  
藤田 摩理

### 姿勢改善エクササイズ



ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ!若々しい姿勢を目指します

現在募集しておりません

¥2,880/月4回

時間  
14:00～15:00  
講師  
藤田 摩理

### リラックス整体



ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

現在募集しておりません

¥2,400/月4回

時間  
15:30～16:30  
講師  
田淵 裕二

### ボーンズフォーライフ(第1・3週)



フェルデンクライスマethodをもとにして、骨を強くし、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

現在募集しておりません

¥2,800/月4回

時間  
18:00～19:00  
講師  
萩田 一代

### フラダンス



ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊るので、運動が苦手な方でも気軽に始められます。優雅な動きで運動不足を解消しましょう。

現在募集しておりません

¥2,800/月4回

時間  
19:30～20:30  
講師  
井 久美子

## 木曜日

### リラックスヨガ(木曜)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

残り2席

¥2,800/月4回

時間  
10:00～11:00  
講師  
林 ゆう子

### ゆったりリセットヨガ



ヨガの呼吸法や動きを用いて、心と体を健やかに整えます。ゆったりと、気持ちよく動いた後は、心身スッキリ!

¥2,800/月4回

時間  
11:30～12:30  
講師  
Yurie

### 大人のためのストレッチ



解剖学からのトレーニングとストレッチで関節の可動域を拡げます。痛みのないスムーズに動く体づくりを目指します。

¥2,880/月4回

時間  
13:30～14:30  
講師  
藤田 摩理

### かんたんシェイプエアロ & ストレッチ



リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図りストレッチで体を整えます。

¥2,880/月4回

時間  
15:00～16:00  
講師  
藤田 摩理

## 金曜日

### 朝ヨガ



ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に過ごしましょう!

残り1席

¥2,800/月4回

時間  
9:45～10:45  
講師  
林 ゆう子

### リラックスヨガ(金曜)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

¥2,800/月4回

時間  
11:00～12:00  
講師  
林 ゆう子

### 書道教室



書くことが好きな方、興味がある方、一緒に練習してみませんか。

満席のため、現在募集しておりません

¥2,200/月4回

時間  
13:00～15:00  
講師  
漆原 義典

### 金曜日の健康づくり教室(単発)



毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。

1回¥700 (要予約)

《定員：先着10名》  
時間  
15:30～16:30  
講師  
藤田 洋一

### キッズ空手道



空手を通じ礼節を重んじ健康で忍耐強い心と体を養います。基本の組み手を学んで集中力や筋力アップを図りましょう。

¥2,800/月4回

時間  
17:00～18:00  
講師  
井上 博司