

# 1月~3月 受付開始!!

全てお電話で予約できます!  
一回参加型の教室を含め予約が必要です

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(全8回)



健康寿命延命を目的に自立体力の向上を図ります。自立体力測定を行うことで日常生活の体力を見える化させます。

時間  
9:00~10:00

講師  
篠原 慶太

¥4,000/全8回  
1回参加の場合:¥700

### 生活筋力向上® ゆっくりプログラム 介護予防運動



健康寿命の延命を目的にストレッチ・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。

時間  
11:00~12:00

講師  
田淵 裕二

¥1,760/月4回  
1回参加の場合:¥600

### 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!

時間  
13:00~14:00

講師  
林 ゆう子

¥2,240/月4回  
1回参加の場合:¥700

### ザ・サーキットforビギナーズ(単発)



簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。短時間でも脂肪燃焼効果が期待できます。

時間  
15:00~15:30

講師  
田淵 裕二

1回¥300(要予約)

## 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。

時間  
10:00~11:00

講師  
藤田 洋一

¥1,760/月4回  
1回参加の場合:¥600

### 火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。

時間  
11:30~12:30

講師  
藤田 洋一

1回¥500(要予約)

### 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!!

時間  
13:00~14:00

講師  
藤田 洋一

¥2,240/月4回  
1回参加の場合:¥700

### 機能改善脳トレ運動



ウエープリング・青竹・ボールなどを使い、脳トレトレーニング・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。

時間  
15:30~16:30

講師  
藤田 摩理

¥2,880/月4回

## 水曜日

### いきいき元気体操



日常生活における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。レクリエーションもあり楽しいですよ!

時間  
9:00~10:00

講師  
田淵 裕二

¥1,560/月4回  
1回参加の場合:¥600

### いきいき体操&ストレッチ



前半は日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングを行います。後半はストレッチを行い、普段から使用して疲れている筋肉を回復させます。

時間  
10:30~11:30

講師  
田淵 裕二

¥1,560/月4回  
1回参加の場合:¥600

### 楽しくチェア運動



椅子に座っての楽しく運動で、体力・筋力アップ! 元気で動けるからだづりを!

時間  
12:15~13:15

講師  
藤田 摩理

¥2,880/月4回

### やさしいピラティス



初めての方でもわかりやすいピラティスです。美姿勢・シェイプアップ効果抜群です。

時間  
13:45~14:45

講師  
藤田 摩理

¥2,880/月4回

### リラックス整体



時間をかけてストレッチを行うことで普段から使用して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。

時間  
15:30~16:30

講師  
田淵 裕二

¥1,760/月4回  
1回参加の場合:¥600

## 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!

時間  
10:00~11:00

講師  
林 ゆう子

¥2,240/月4回  
1回参加の場合:¥700

### すこやかリトミック



現在募集しておりません

¥4,980/全6回  
1回参加の場合:¥1,000

### 大人のためのストレッチ(筋膜リリース)



ウエープリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、柔軟性を高めましょう。血管年齢も若返り、ストレスフリーでスッキリとした身体を目指します。

時間  
13:15~14:15

講師  
藤田 摩理

¥2,880/月4回

### シェイプエクササイズ&ピラティス



マットの上で全身をしっかりと動かしシェイプアップ!ピラティスでインナーマッスルを鍛え、きれいな姿勢を目指します。

時間  
15:00~16:00

講師  
藤田 摩理

¥2,880/月4回

## 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!

時間  
9:30~10:30

講師  
林 ゆう子

¥2,240/月4回  
1回参加の場合:¥700

### 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!

時間  
11:00~12:00

講師  
林 ゆう子

¥2,240/月4回  
1回参加の場合:¥700

### 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。

時間  
12:45~14:45

講師  
漆原 義典

¥2,200/月4回

### 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。

時間  
15:30~16:30

講師  
藤田 洋一

1回¥500(要予約)