

7月~9月 受付開始!! 各種教室案内

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。

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。

日時
月曜日
11:00~12:00
講師
藤田 洋一

1回¥800(要予約)

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!

日時
月曜日
13:00~14:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

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までも若々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!

日時
月曜日
14:30~15:30
講師
檜 直子

¥3,200/月4回

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。

日時
火曜日
10:00~11:00
講師
藤田 洋一

¥2,800/月4回

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》

日時
火曜日
11:30~12:15
講師
藤田 洋一

1回¥600(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!!

日時
火曜日
13:30~14:30
講師
藤田 洋一

¥3,200/月4回

機能改善脳トレ運動



青竹・ウエーピング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化と体力アップを図ります。

時間
火曜日
15:30~16:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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。

日時
第1・3水曜日
9:00~10:00
講師
井 久美子

¥1,600/月2回

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。

日時
第1・3水曜日
10:30~11:30
講師
岡本 知恵子

¥1,600/月2回

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。

日時
水曜日
12:30~13:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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!若々しい美姿勢を目指します

日時
水曜日
14:00~15:00
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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。

日時
水曜日
15:30~16:30
講師
藤田 洋一

1回¥800(要予約)

ボーンズフォーライフ(9月~開催)



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

日時
第1・3水曜日
18:00~19:00
講師
萩田 一代

¥1,600/月2回

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。

日時
水曜日
19:30~20:30
講師
井 久美子

¥3,200/月4回

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!

日時
木曜日
10:00~11:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

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!

日時
木曜日
11:30~12:30
講師
Yurie

¥3,200/月4回

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広げます。痛みのないスムーズに動く身体づくりを目指します。

日時
木曜日
13:30~14:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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。

日時
木曜日
15:00~16:00
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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♪

日時
金曜日
9:45~10:45
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

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!

日時
金曜日
11:00~12:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

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。

日時
金曜日
13:00~15:00
講師
漆原 義典

¥2,440/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。

《定員：先着 10名》

日時
金曜日
15:30~16:30
講師
藤田 洋一

1回¥800(要予約)

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瞬発力を身につけましょう。

日時
金曜日
17:00~18:00
講師
井上 博司

¥3,200/月4回

◎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。先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。空き状況についてはお電話または受付でご確認ください。

◎単発教室は事前**予約が必要**です。