

10月~12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。

いきいきリズム体操(単発)



1回¥600(要予約)

音楽に合わせて簡単な動きを行い、リズム感を養います。高齢者でもできる楽しい体操教室です。

【定員：先着10名】

日時
月曜日
10:00~10:45
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(単発)



1回¥800(要予約)

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。

【定員：先着10名】

日時
月曜日
11:00~12:00
講師
田淵 裕二

リラックスヨガ(月曜)



¥3,200/月4回

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

楽トレ ピラメンコ



¥3,200/月4回

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

生活筋力向上*ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



¥2,800/月4回

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

ザ・サーキット*forピギナーズ+ (火曜日の健康づくり教室 単発)



1回¥600(要予約)

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

コンディショニングストレッチ



¥3,200/月4回

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

機能改善脳トレ運動



¥3,200/月4回

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

自力整体



¥3,200/月4回

自力整体とは、心と体を整えるセルフケアのための健康整体法です。無理せず、ゆっくり気持ちよく動いて、マイペースで整えていきましょう。

日時
水曜日
10:00~11:00
講師
滝川 祐美

大人のためのチェアエクササイズ



¥3,200/月4回

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

姿勢改善エクササイズ



¥3,200/月4回

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

リラックス整体(単発)



1回¥800(要予約)

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。

【定員：先着10名】
日時
水曜日
15:30~16:30
講師
田淵 裕二

ボーンズフォーライフ



¥1,600/月2回

フェルデンクライスマethodをもとにして、骨を強く、身体を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

リラックスヨガ(木曜)



¥3,200/月4回

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

ゆったりリセットヨガ



¥3,200/月4回

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

大人のためのストレッチ



¥3,200/月4回

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

かんたんシェイプエアロ&ストレッチ



¥3,200/月4回

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

朝ヨガ



¥3,200/月4回

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

リラックスヨガ(金曜)



¥3,200/月4回

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

書道教室



¥2,440/月4回

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

金曜日の健康づくり教室(単発)



1回¥800(要予約)

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

キッズ空手道



¥3,200/月4回

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

◎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。