

5月～6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は払い戻ししません。

- ・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。

新教室 ザ・サーキット®

1回
300円

開催日 毎週月曜日
時 間 15:00～15:30
定 員 10名
講 師 田淵 裕二（シンコースポーツインストラクター）
対 象 18歳以上

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。

健康増進プログラム

全8回
4,000円

開催日 4/26、5/10・17・24、6/7・14・21・28（全8回）
※武道館の都合により予定が変更となる場合があります。
時 間 9:00～10:00
定 員 5名 対 象 65歳以上
講 師 篠原 慶太（シンコースポーツインストラクター）
健康運動指導士

健康寿命の延伸を目的に自立体力の向上を図ります。プログラムの最初と最後に自立体力測定を行い、日常生活の体力を見える化させます。

生活筋力向上® ゆっくりプログラム（介護予防体操）

月々
1,760円

開催日 毎週月曜日
時 間 11:00～12:00
定 員 2名
講 師 田淵 裕二
（シンコースポーツインストラクター）
対 象 65歳以上

健康寿命の延伸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。



リラックスヨガ教室

月々
2,240円

開催日 毎週 ①月曜日 ②木曜日 ③金曜日
時 間 ①13:00～14:00 ②10:00～11:00
③11:00～12:00
定 員 ご好評につき、現在募集しておりません
講 師 林 ゆう子
対 象 18歳以上

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♪

生活筋向上® ゆっくりプログラム（生活習慣病予防運動）

1回分
1,760円

開催日 毎週火曜日
時 間 10:00～11:00
定 員 4名
講 師 藤田 洋一（シンコースポーツインストラクター）
健康運動指導士
対 象 65歳以上

ストレッチ・体幹トレーニング・リラクゼーションなどをゆっくりとした動きで生活筋力アップに効果が期待できます。

コンディショニングストレッチ

月々
2,240円

開催日 毎週火曜日
時 間 13:00～14:00
定 員 5名
講 師 藤田 洋一（シンコースポーツインストラクター）
健康運動指導士
対 象 18歳以上

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!!



機能改善脳トレ運動

月々
2,880円

開催日 毎週火曜日
時 間 15:30～16:30
定 員 若干名
講 師 藤田 摩理
対 象 18歳以上

ウェーブリング・青竹・ボールなどを使い、脳トレと全身をトレーニング・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。

いきいき元気体操教室

月々
1,560円

開催日 毎週水曜日
時 間 9:00～10:00
定 員 4名
講 師 田淵 裕二（シンコースポーツインストラクター）
対 象 65歳以上

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♪

いきいき体操&ストレッチ教室

月々
1,560円

開催日 毎週水曜日
時 間 11:00～12:00
定 員 1名
講 師 田淵 裕二（シンコースポーツインストラクター）
対 象 65歳以上

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。レクリエーションもあり楽しいですよ♪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。

姿勢改善ピラティス

月々
2,880円

開催日 毎週水曜日
時 間 13:00～14:00
定 員 4名
講 師 藤田 摩理
対 象 18歳以上

身体の痛みを軽減し、本来持っている美しい姿勢を導きます。
リラックス効果大！



すこやかリトミック

月々
3,340円

開催日 毎週木曜日
時 間 11:30～12:15
定 員 8名（※最低開催人数4人）
講 師 成瀬 由香
対 象 1・2歳児

音楽を使用しているんな遊びを行う事でリズム・感受性・表現力等を養います。小さい頃から音楽が身近な存在になりますよ♪

大人のためのストレッチ（筋膜リリース）教室

月々
2,880円

開催日 毎週木曜日
時 間 13:00～14:00
定 員 若干名
講 師 藤田 摩理
対 象 18歳以上

ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、ストレッチで柔軟性を高めます。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。

シェイプエクササイズ&ピラティス

月々
2,880円

開催日 毎週木曜日
時 間 15:00～16:00
定 員 若干名
講 師 藤田 摩理
対 象 18歳以上

マットの上で全身をしっかり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。

朝ヨガ

月々
2,240円

開催日 毎週金曜日
時 間 9:45～10:45
定 員 ご好評につき現在募集していません
講 師 林 ゆう子
対 象 年齢不問

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。朝ヨガで一日を快適で楽しく過ごしましょう♪どなたでも気軽にご参加いただけます。

書道教室

月々
1,640円

開催日 毎週金曜日
時 間 13:00～14:30
定 員 1名
講 師 漆原 義典
対 象 年齢不問

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。

健康づくり教室

1回
500円

開催日 毎週金曜日
時 間 15:30～16:30
定 員 6名
講 師 藤田 洋一（シンコースポーツインストラクター）
健康運動指導士・健康運動実践指導者
対 象 年齢不問

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回毎にご予約いただくようお願いいたします。