

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師
<b>NEW</b>								
80	こどもパソコンプログラミング教室 (対象:小4~小6)	月曜日	10:00~11:00	5	6	9,120	小学校で必須化となるプログラミング教育!! まずは、基礎知識を楽しく学びませんか?	和田嘉浩
81	英語であそぼ! (対象:小学生)	火曜日	17:50~18:35	10	23	15,180	いつかは世界へ行ってみたい!将来の可能性を広げたい!そのための英語学習!! 「英語の習得」です。ゲームや歌だけでなく、「読む」「書く」もしっかりと身に付ける「役に立つ英語」です。 [英会話、いつ始めるの?][今でしょ!]	田中典枝
<b>体験会</b>								
82	3Bベビー&ママ (対象:生後1ヶ月以上)	月曜日	12:00~13:00	15	12	7,920	ベビーは楽しく全身をママにマッサーしてもらう!成長を促すようなプログラムを行います。ママは3種類の補助具(3B)を使いながらポーズを取り入れたストレッチやコアトレーニングで産後の身体をシェイプアップ!心も身体もフレッシュしましょう!!	中島裕美子
83	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象:4才~小3)	月曜日	16:30~17:30	15	20	13,200	知っている曲のダンスや基本ステップを学びながらリズム感を養います。自己表現できるよるになり、自信がきます。	AFAA認定 インストラクター 中島裕美子
84	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象:小3~小6)	木曜日	16:50~18:20	20	23	15,180	ストレッチ&筋力トレーニングで体づくりしながら、ガールズステップホップやワックホップといったジャンルのダンスを習得。リズム感・協調性・ダンススキルを向上します。	中島裕美子
85	KID'S ボンボ☆アキアキダンス (対象:4才~小2 小3~小6)	A	16:40~17:25	20	21	13,860	ボンボンを両手にかかいて楽しくモーターに、子供達好きな曲に合わせてダンス!リズム感・表現力・柔軟性・協調性を養い、体力の向上を図りながら、チアスピリット人を元気づける、応援する 思いやり的心を育みます。	善田睦美
		B	17:30~18:15	20	21	13,860		

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師
86	幼児スイミング (対象:4歳~就学前)	A	火 16:30~17:30	10	23	15,180	水遊びを通しての水慣れや、浮く・進むといった水泳の基礎づくりを目的とするクラスです。 (継続優先予約があります)	専属 インストラクター
		B	木 16:30~17:30	10	24	15,840		
		C	土 14:00~15:00	10	23	15,180		
87	子供スイミング (対象:小学生)	A	月 17:00~18:00	20	20	13,200	基本の泳ぎから四泳法をマスターすることともに、健康・体力作りを目的とするクラスです。 (継続優先予約があります)	専属 インストラクター
		B	水 17:00~18:00	20	24	15,840		
		C	金 17:00~18:00	20	22	14,520		
		D	土 15:30~16:30	20	23	15,180		

No.	講座名	曜日	時間	受講料	内容説明	講師
88	プールプライベートレッスン (対象:5歳~大人)	(応相談)		2,500/回 ※受講料(500円引)	泳げない方から、泳げる方まで、希望に応じた個人レッスンをいたします。 (講習後、1時間プール利用可) ※希望日前週の日曜日までに、お申し込み下さい。	専属 インストラクター

**(10月~3月)フリータイム予定表** 会員制ではありませんので、どなたでもご利用できます。  
(現在教室を受講されている方、一度に2つ以上ご利用の方は、100円割引いたしますのでお申し出ください。)

区分	曜日	ご利用できる時間	料金	備考	
温水プール	月	10:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	火	11:40~13:20 / 15:00~21:00	大人 510円	大人 5,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●必ずスイミングキャップを着用してください。 ●4歳以上の方がご利用できます。ただし小学3年生以下は保護者同伴(水着着用)をお願いします。 ※教室があるときはコースが縮小されます。
	水	11:40~21:00	学生(中高大) 410円	学生(中高大) 4,100円	
	木	11:40~21:00	小人(幼・小) 300円	小人(幼・小) 3,000円	
	金	10:00~21:00			
	土	12:00~21:00			
	日	10:00~17:00(第2・第4のみ営業)			
トレーニングジム	月	9:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	火	9:00~21:00	大人 410円	大人 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●16歳以上の方がご利用できます。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。
	水	9:00~15:30 / 16:30~18:50			
	木	9:00~11:00 / 12:00~15:30 / 16:30~18:30 / 19:30~21:00			
	金	9:00~21:00			
	土	11:30~21:00	学生(高・大) 300円	学生(高・大) 3,000円	
	日	9:00~17:00(第2・第4のみ営業)			
ラウンドフィットネス	月	10:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	土		大人・学生(中高大) 510円	大人・学生(中高大) 5,100円	●時間制限はありません。 ●一度に10名までご利用できます。 ●ご利用は中学生以上となります。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。
	日		パスポート会員 300円	パスポート会員 3,000円	

※日程や時間は都合により変更する場合があります。

**受講申し込みのご案内**

- 受講を希望される方は当館へお越しの上、所定の「申込書」に記入し、受講料を添えてお申し込み下さい。
- 但し、消費税の引き上げに伴い、9月中にお申し込みの方は「申込書」のみ受付に提出して頂き、受講料は10月初回受講時にお支払い頂きますようお願いいたします。
- お申し込み頂いた個人情報は、講座に関する連絡や、お客様へのサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意を得ないで第三者に開示したり、提供することはありません。
- 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。(受講料は残り回数分)
- 受講料(消費税込み)は6ヵ月分を前納していただきます。但し、受講申し込み内容によっては、分割払いや割引が適用されますのでご利用下さい。詳しくは、受付までお問い合わせ下さい。
- 講座によっては、教材費、材料費が必要な場合があります。
- お申し込みが少数の場合は、開講しない場合がありますのでご了承下さい。
- お支払い頂いた受講料は、原則としてお返しできません。

**イベント 日曜フリー 当日、直接お越しください!**

※ZUMBA・STEPに参加する方は室内用シューズをご持参ください。  
※都合により、講師・内容が変更になる場合があります。  
※ご予約は、不要です。

料金 各500円 場所 2Fスタジオ  
定員 20名程度 対象 どなたでもOKです!!

**△ZUMBA (ズンバ) 9:30~10:30**  
**◎ピラティス&ヨガ 10:45~11:45**

講師: 中島 祐美子  
10/13日・11/10日・12/8日  
1/12日・2/9日・3/8日

**◎STEP 9:30~10:30**  
**◎ピラティス&ヨガ 10:45~11:45**

講師: 善田 睦美  
10/27日・11/24日・12/22日  
1/26日・2/23日

ZUMBAは世界中の音楽とダンスを取り入れたフィットネス。リズム感の有無関係なく、音楽と体を動かす事が好きならOK! ピラティス&ヨガでは呼吸とポーズで体内脂肪を燃やし、身体を柔らかくしていきます。

初めての方でも楽しくできます。激しすぎない音楽に合わせて、ステップ台を上がったたり降りたり。リズムにのって弱々たる足の筋力を少しずつつけていきましょう。ピラティス&ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛によいストレッチをしていきます。とっても気持ちの良いリラクセス空間へお越しください。

**半年フリーパスポート**

料金  
大人 15,780円  
学生(高・大) 12,220円

●申し込み日より6ヶ月間有効です。(いつでもお申し込みできます。)  
●プール・ジムともに、フリータイム期間内いつでもご利用できます。(各2時間以内)

**特典♪ 受講生 及び パスポート会員**  
館内物販コーナー(水泳、トレーニング用品等)  
10%割引(飲料など一部対象外)

**お知らせ**

10月1日からの消費税率引き上げに伴い、受講料及び、利用料金の一部を改定させていただきます。  
今後もご利用される皆様に満足していただけるよう、サービス向上に努めてまいります。  
何卒、ご理解のほどお願い申し上げます。

**La・Peare HAMADA**  
ラ・ペアーレ浜田

〒697-0022 浜田市浅井町64-14  
TEL 0855-22-1035 FAX 0855-22-1866  
https://shinko-la-peare-hamada.com/

休館日 第1・3・5日曜日、12月29日~1月3日

2019年度後期 ラ・ペアーレ浜田

# 受講生募集

心身の健康づくりをサポート

〒697-0022 浜田市浅井町64-14  
TEL 0855-22-1035 FAX 0855-22-1866  
https://shinko-la-peare-hamada.com/

**新規講座紹介**

講座No. 14 **ヒートアップファイティング**  
格闘系のエアロビクスです。脂肪を燃焼させる有酸素運動ができ、筋力をつけながら効果的にダンス感覚でダイエットができます。  
日時 月1回 月曜日 20:10~21:10

講座No. 65 **パソコン教室**  
Excel・Wordの基本知識から、こんな作りたい! こうするにはどうしたらいいの?いろいろな疑問にお答えします。  
※ノート型パソコンをお持ちください。  
日時 月2回 水曜日 18:30~20:00

講座No. 80 **こどもパソコンプログラミング教室(対象:小4~小6)**  
小学校で必須化となるプログラミング教育!!  
まずは、基礎知識を楽しく学びませんか?  
日時 月1回 日曜日 10:00~11:00

**体験会** 要予約 お申し込み・お問い合わせはラ・ペアーレ浜田(☎22-1035)まで。 予約受付開始 8月26日(月)~

講座No. 7 **AQUA ZUMBA A・B** 定員20名  
日時 9月19日(木) 10:30~11:30 / 18:45~19:45  
参加費 各300円  
持参品 水着・水泳キャップ

講座No. 9 **フィットネスコンディショニングプラスA** 定員5名  
日時 10月2日(水) 20:00~21:00  
参加費 300円  
持参品 タオル・バスタオル・水分補給用飲料

講座No. 12 **ラテンエアロ** 定員10名  
日時 10月7日(月) 10:50~11:50  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ

講座No. 13 **インナーダイエットA(初級)** 定員20名  
日時 10月7日(月) 19:00~20:00  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料

講座No. 19 **ZUMBA GOLD** 定員20名  
日時 9月20日(金) 9:50~10:50  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・汗拭き用タオル

講座No. 20 **ZUMBA** 定員20名  
日時 9月21日(土) 15:50~16:50  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・汗拭き用タオル

講座No. 26 **リラクセスヨガ** 定員20名  
日時 9月26日(木) 20:10~21:10  
参加費 300円

講座No. 29 **シニア健康体操** 定員20名  
日時 9月30日(月) 9:45~10:30  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料

講座No. 30 **3Bエクササイズ** 定員10名  
日時 9月30日(月) 13:30~15:00  
参加費 300円  
持参品 運動できる服装・室内用シューズ・水分補給用飲料

講座No. 31 **ボディコントロール** 定員10名  
日時 10月2日(水) 9:50~10:50  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ

講座No. 32 **らくらくエクササイズ** 定員10名  
日時 10月2日(水) 11:00~12:00  
参加費 300円  
持参品 室内用シューズ

講座No. 33 **ロコモチャレンジ!! A・B** 定員各10名  
日時 10月3日(木) 10:00~11:00 / 11:00~12:00  
参加費 各300円  
持参品 室内用シューズ

講座No. 34 **心と身体の呼吸法A・B** 定員各10名  
日時 9月26日(木) 10:00~11:15 / 9月27日(金) 19:15~20:30  
参加費 各300円  
持参品 履き替え用靴下・水分補給用飲料

講座No. 71 **手作りニット** 定員5名  
日時 9月17日(火) 13:00~15:00  
参加費 500円(材料費込)  
持参品 カバーを付けたい傘・あればかぎ針(4~6号)

講座No. 72 **手織り** 定員5名  
日時 9月11日(水) 13:30~15:30  
参加費 1,500円(材料費込)(織り機1,000円)

講座No. 82 **3Bベビー&ママ** (対象:生後1ヶ月以上) 定員10組  
日時 10月7日(月) 12:00~13:00  
参加費 300円  
持参品 バスタオル

**無料開放デー! 10月14日祝**

温水プール&トレーニングジム&ラウンドフィットネス無料開放を行います

◆プール 10:00~21:00 ◆トレーニングジム 9:00~21:00  
◆ラウンドフィットネス 10:00~21:00

**peek a body 9月28日(土) 10:00~17:00**

要予約 直接1F受付でお申込みいただくか、事前にお電話でお申し込みください。

料金 2,000円(撮影+カルテ+改善プログラム10枚セット)  
1,500円(撮影+カルテ) ※改善プログラム追加1枚あたり50円

骨格のゆがみや筋肉の緊張度合いが高細胞3D C.G.で一目瞭然!

詳しくは中面をご覧ください。

観学大歓迎!! 入会金・登録料 不要!! (無料)

消費税率の引き上げに伴い、9月中にお申し込みの方は「申込書」のみ受付に提出して頂き、受講料は10月初回受講時にお支払い頂きますようお願いいたします。

Ⅰ 温水プールの教室

Table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like レッツスイミング, いきいきスイミング, エンジョイスイミング, 水中歩行, 水中運動, アクアビクス, AQUA ZUMBA, 脂肪燃焼アクアビクス.

Ⅱ トレーニングの教室

Table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like アウトバク コンディショニング, 生活筋力向上, 体カづくりトレーニング.

Ⅲ スタジオの教室

Table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like ラテンエアロ, インナーダイエット, ヒートアップ, ビューティコア, BODYチェンジ, エアロ&STEP, ZUMBA GOLD, ZUMBA (ズンバ).

Main table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like ヨガ・ピラティス, コア・ピラティス, アロマヨガ, ピラティス, パワーヨガ, リラックスヨガ, ヨガ・フィットネス, ピラティスヨガマット, シニア健康体操, 3Bエクササイズ, ボディコントロール, らくらくエクササイズ, ロコモチャレンジ, 心と身体の呼吸法, 太極舞, 気功・太極拳, 社交ダンス, 社交ダンス, 社交ダンス, ハワイアンフラ, ジャズダンス, STREET DANCE.

Ⅳ カルチャー教室 ※講座によっては、教材費・材料費が必要な場合があります。

Table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like 絵画教室, 書道教室, 音楽教室, お茶・お花教室, きもの着付け.

Table with columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes lessons like 韓国語, 英会話を始めよう!, 「俳句」いろは塾, ふるさとの歴史, 海を語る, パソコン教室, 家庭でできる手作りパン&お菓子, 手作りジャムレッスン, 中国茶で体を元気にしませんか?, ちりめん細工, レザークラフト, 手作りニット, 手織り, グラスアート, 手編み, 陶芸, 粘土でスイーツ, ハンドメイド, UVレジン, 表装をしよう.