

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 3月4日(月)～

講座No

34 太極舞

定員20名

日 時

3月15日金 12:50～13:50

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

水分補給用飲料・タオル

中国の太極拳と中国舞踏を取り入れたエクササイズ。優雅な動きと音楽で動くので、心地に汗がかけ体幹トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。

講座No

37 JDACダンスとアロマヨガストレッチ

定員15名

日 時

3月13日水 13:30～14:20

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

基本ステップを中心とした優しいダンスです。よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。最後はアロマの香りの中でリラックスしていただきます。

講座No

38 JDACダンス～ビギナーズ～

定員15名

日 時

3月9日土 17:30～18:20

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

基本ステップを中心とした楽しいダンスをしましょう！よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。楽しんで運動不足解消したい方、ストレッチを解消したい方にお勧めです。

講座No

44 絵手紙

定員10名

日 時

3月6日水 10:00～12:00

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

なし

ヘタでいい、ヘタがいいを愛言葉に楽しく絵手紙を描きましょう。

講座No

49 箏

定員5名

日 時

3月26日火 10:30～11:30

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

なし

生田流正派、初心者から経験者まで丁寧に指導します。(楽器は用意してあります。)

講座No

50 三絃

定員5名

日 時

3月26日火 11:30～12:30

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

なし

生田流正派、初心者から経験者まで丁寧に指導します。(楽器は用意してあります。)

講座No

53 手作りニット A

定員6名

日 時

3月26日火 13:30～15:30

締 切

開催日の前日

参加費

500円

持参品

途中で止まっている作品、または本とその材料と道具

「手編みお悩み相談会」編み始めてはみたけれど途中で止まっているもの、買ってはみたけれど作り方が…と、とりかれないお洋服や雑貨の本などありませんか？手編みのいろんな困ったを一緒に解決しましょう。手編みを始めてみたいけどどうしたら…という方には、かぎ針編みコースター作り(材料費別途200円)をご用意しています。

講座No

77 役立つ心理学<Basic>

定員10名

日 時

3月9日土 19:00～19:30

締 切

3月5日火

参加費

500円

持参品

筆記用具

基礎的な心理学を学習し、感情に振り回されない生き方を手に入れましょう。体験会では「怒り」についての感情の取り扱い方を学習します。

2024年度 前期

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/

新規募集受付

3月4日(月)～

(講座期間の途中からでも受講申し込みできます。ただし、定員になり次第が切ります)

営業時間

月曜日～土曜日

9:00～21:00

日曜日(第2・第4のみ)

9:00～17:00

講座期間

令和6年4月1日(月)～

令和6年9月30日(月)

※休館日/第1・3・5日曜日

79 3Bベビー&ママ

定員5組

日 時 4月1日(月) 12:00～13:00

締 切 開催日の当日

参加費 300円

持参品 なし

3B用具を使った体幹トレーニング、ストレッチ、筋力トレーニング、ベビーマッサージ、親子遊び。

子供向け教室 生徒募集中!

いつからでも受講OK
気になる教室は見学OK

講座期間 -2024年度前期- 令和6年4月1日(月)～令和6年9月30日(月)

V お子様向け教室									
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	
体験会									
79	3Bベビー&ママ (対象：生後1ヶ月以上)	月2回 2月4日	12:00～13:00	15	12	12,000	ベビーは優しく全身をママにマッサージしてもらったり、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、ヨガの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し、心も身体もリフレッシュしましょう!!	(公社)日本3B 体操協会公認 指導士 (株)日本マタニティ フィットネス協会 ベビースタイル インストラクター 中寺美保子	
80	英語であそぼ! (対象：小学生)	火	17:50～18:35	10	23	23,000	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に今すぐできることは「言語の習得」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	
81	リトミックと ソルフェージュ (対象：生後6ヶ月以上)	月1回 土	16:00～16:30	5	6	6,660	リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュ音楽の基礎を学びましょう。楽しみながら、音楽で脳を育み、お子様の成長と一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。また、随時無料で相談に応じますのでご連絡ください。	あなたの東大+2 ピアノ・リトミック講師 和 優花	
82	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象：4歳～小3)	月	16:40～17:40	15	20	20,000	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。自己表現できるようになり、自信がつけます。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子	
83	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象：小3～小6)	木	16:50～18:20	20	23	23,000	ストレッチ&筋力トレーニングで体づくりしながら、ガールズヒップホップやワック・ポ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。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子	
NEW 体験会									
84	エンジョイ親子フラ (対象：3歳～)	月2回 土	13:20～14:20	10	11	11,000	親子さん、おばあちゃんとお孫さん!!おとなと子ども一緒にフラを楽しむクラスです。フラをはじめとされる方大歓迎!!しっかりと身体を動かして楽しみませんか?	中・四国 ハワイアン協会 講師 岡田千寿子	
85	パソコン プログラミング教室 (対象：小4以上)	月1回 土	9:00～10:30	5	6	10,320	小学校で必修化となった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? ※ノート型パソコンをお持ちください。	和田嘉浩	

VII リクエスト教室 個別指導・少人数制!! お気軽にご相談ください。						
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 (バス・水泳・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル)	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行います。 (講習後、1時間プール利用可) ※希望日前週の日曜日まで、お申し込み下さい。	専属 インストラクター

イベント

日曜フリー

当日、直接お越しください!

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

世界での音楽とダンスを取り入れたフィットネス。リズム感の有無に関係なくひたすら体を動かして汗をどきどきかくての終わった後はスッキリ爽快です。健康への第一歩を踏み出してみませんか?

講師：橋目 美由紀&中島 祐美子

◎太極舞&ヨガ 10:45～11:45

中国の太極拳と中国舞踏を取り入れたフィットネス。スローペースな動きながらの筋力トレーニングになります。体幹が鍛えられるので姿勢改善したい方はぜひ体験してほしいです。

中国の太極拳と中国舞踏を取り入れたフィットネス。スローペースな動きながらの筋力トレーニングになります。体幹が鍛えられるので姿勢改善したい方はぜひ体験してほしいです。

講師：中島 祐美子

4/14日・5/12日・6/9日・7/14日・8/11日・9/8日

◎STEP or エアロ 9:30～10:30

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。リズムに合わせて弱くて足筋を少しずつつけていきましょう。エアロ&ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛に良いストレッチをします。とっても気持ちの良いリラックス空間へお越しください。

講師：善田 睦美

◎ピラティス&ヨガ 10:45～11:45

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。リズムに合わせて弱くて足筋を少しずつつけていきましょう。エアロ&ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛に良いストレッチをします。とっても気持ちの良いリラックス空間へお越しください。

講師：善田 睦美

4/28日・5/26日・6/23日・7/28日・8/25日・9/22日

VI お子様向け水泳教室									
No.	講座名	曜日	時 間	定員	回数 (6ヵ月分)	受講料	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	24	24,000	水遊びを通しての水に慣れ、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	24,000			
		C 土	14:00～15:00	10	24	24,000			
87	子供スイミング (対象：小学生)	A 月	17:00～18:00	20	20	20,000	基本の泳ぎから四泳法をマスターするとともに、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)		
		B 水	17:00～18:00	20	24	24,000			
		C 金	17:00～18:00	20	24	24,000			
		D 土	15:30～16:30	20	24	24,000			

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

物販コーナー

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

最新情報「受講生随時募集中」
空きが残りわずかな教室もあります。ご注意ください。

詳しくはこちら

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。

●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)は6ヶ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、原則としてお返してできません。

新規講座紹介

講座No

7 AQUA ZUMBA C
(アクアズンバ)

定員20名

日 時

4月13日土 10:30～11:30

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル

アクアピクスとZUMBAがMIXされたプログラム。楽しい振り付けで脂肪燃焼します。「初心者・中高年」向け、関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。

◎月2回 土曜日 10:30～11:30

講座No

25 ボールピラティス
&ヨガC

定員20名

日 時

4月13日土 14:30～15:30

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

水分補給用飲料・タオル

腹式呼吸でインナーマッスルを刺激し内臓脂肪を燃焼。ボールを使った骨盤調整やエクササイズ。自宅できる肩こり腰痛改善法をお伝えします。

月2回 土曜日 14:30～15:30

講座No

31 フットセラピー&リセツ
コンディショニング

定員7名

日 時

3月26日火 9:30～10:30

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

タオル・バスタオル・水分補給用飲料

健康な身体づくりは足を整えることから。フットセラピーは内科のドクターが考案した療法です。アロマコンディショニングオイルを使用します。

4月限定 全4回
火曜日 9:30～10:30

講座No

40 スマイルフラ

定員10名

日 時

3月30日出 12:15～13:15

締 切

3月23日出

参加費

500円

持参品

水分補給用飲料・動きやすい服装・スカート貸出有

はじめてフラをされる方のクラスです!基本のステップを丁寧にレッスンします。ゆっくり楽しく進めていきます。姿勢の改善も目指します。

月2回 土曜日 12:15～13:15

講座No

41 カネフラ(男性フラ)

定員10名

日 時

3月30日出 14:20～15:20

締 切

3月23日出

参加費

500円

持参品

水分補給用飲料・動きやすい服装

フラって女性だけと思っていませんか?男性(カネ)のフラは力強く、勇ましく、そして楽しくてもステキなフラです。身体作りに、運動不足解消に楽しいハワイアンフラの曲に合わせて身体を動かしてみませんか?

月2回 土曜日 14:20～15:20

講座No

52 366日の歌とカラオケ

定員10名

日 時

3月9日出 15:00～15:45

締 切

開催日の当日

参加費

1,000円

持参品

筆記用具・水分補給用飲料・お茶・お菓子

1年で366日カラオケに通った経験のある歌好きの講師と一緒に音楽を楽しみましょう。歌うのに必要な体操・発声をした後、歌を学習します。

月1回 土曜日 15:00～15:45

講座No

53 シニアのための
脳トレピアノ

定員5名

日 時

3月19日火 10:00～10:50

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

なし

楽譜が読めなくても大丈夫。初心者のかたは指1本から始められます。一緒に脳トレピアノを楽しみましょう。ご自宅にはキーボードがあればOKで、ないかたには貸し出しも致します。

月2回 火曜日 10:00～10:50

講座No

60 ドライフラワー

定員5名

日 時

3月25日月 10:00～12:00

締 切

開催日の前日

参加費

500円

持参品

お持ち帰り用紙

ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使用し、スワッグ等を1講座1つ作って頂きお持ち帰り頂ける楽しい時間の予定です。作品の途中までドライフラワーの基本的な伝え方と楽しく過ごせたら良いと思います。

月1回 月曜日 10:00～12:00

講座No

78 つくってみよう
遺言講座

定員20名

日 時

3月16日出 10:00～12:00

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

筆記用具

相続は誰しも避けて通れない道。遺言書が大事らしいですけど、何だか怖い気もする…。そんな方に、安心して「自分」で作れる遺言書について書き方をレクチャーします。

月1回 金曜日 10:00～11:00

講座No

84 エンジョイ親子フラ
(対象：3才～)

定員10名

日 時

3月30日出 13:20～14:20

締 切

3月23日出

参加費

500円

持参品

水分補給用飲料・動きやすい服装・スカート貸出有

親子さん、おばあちゃんとお孫さん!!おとなと子ども一緒にフラを楽しむクラスです。フラをはじめとされる方大歓迎!!しっかりと身体を動かして楽しませんか?

月2回 土曜日 13:20～14:20

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 3月4日(月)～

講座No

7 AQUA ZUMBA A-B

定員各20名

日 時

3月14日木 10:30～11:30
3月14日木 18:45～19:45

締 切

各開催日の当日

参加費

各300円

持参品

水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル

アクアピクスとZUMBAがMIXされたプログラム。楽しい振り付けで脂肪燃焼します。(初級者・中高年)向け、関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。

講座No

8 コア・体幹トレーニング A-B
(対象：ハーフボールに仰向けで乗れる方)

定員各4名

日 時

3月6日水 20:00～21:00
3月13日水 20:00～21:00

締 切

各開催日の前日

参加費

各300円

持参品

ハーフボール(貸出し可)・ヨガマット・タオル

姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まずに手足が自在に動かせることで疲労しづらい身体作りを目指します。

講座No

9 からだ楽運動

定員6名

日 時

3月14日木 11:00～12:00

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

タオル・バスタオル・水分補給用飲料

従来の頑張っで疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。

講座No

12 ソフトラテンエアロ

定員各10名

日 時

3月4日木 9:40～10:40
3月11日木 9:40～10:40
3月18日木 9:40～10:40

締 切

各開催日の当日

参加費

各300円

持参品

タオル・水分補給用飲料・室内用シューズ

簡単なラテンのステップで体を優しく動かして、腕、肩、腰、脚の関節の可動域を改善しましょう。ウォーキングで姿勢を整えます。

講座No

14 インナーダイエット A(初級)

定員10名

日 時

3月18日木 19:00～20:00

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

ステップ、エアロ、筋トレをベースに体幹を鍛え、脂肪をどんどん減らしていくクラスです。ボディメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。初級クラスですので初めての方、運動経験のない方もおすすめです。

講座No

16 エアロ&STEP

定員20名

日 時

4月13日土 13:30～14:30

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

水分補給用飲料・タオル

フロアーのエアロビクスとSTEP(台)を組み合わせたインターバルなエクササイズです。より脂肪を燃やすのに効果があり美しい身体にします。

講座No

22 アロマヨガ A-B

定員各10名

日 時

3月26日火 10:45～11:45
3月22日金 20:10～21:10

締 切

各開催日の当日

参加費

各300円

持参品

水分補給用飲料・タオル

アロマの香りに包まれ、ヨガをしましょう。不安やストレスに対する抵抗力・免疫力・自然治癒力を高め、心のざわつきを静めます。キレイ、美肌、若返りに効果大!!

講座No

24 ハタヨガ ベーシック B

定員10名

日 時

3月21日木 15:20～16:20

締 切

開催日の当日

参加費

300円

持参品

水分補給用飲料・タオル

基本のポーズと呼吸を通して内面の意識を高め、心身に調和のとれた状態へ導きます。初心者の方にもおすすめのクラスです。

講座No

26 ボディコントロール

定員各10名

日 時

3月6日水 9:50～10:50
3月13日水 9:50～10:50

締 切

各開催日の前日

参加費

各300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

ウォーミングアップは全身ウォーキング。ステップ台で下半身を鍛えて、クールダウンはストレッチ、リンパマッサージなど体の緊張を緩め心身リラックスします。

講座No

28 らくらくエクササイズ

定員各10名

日 時

3月6日水 11:00～12:00
3月13日水 11:00～12:00

締 切

各開催日の前日

参加費

各300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

基礎代謝を上げる軽運動。体調を整えてバランスよくしっかり動く作り方をします。

講座No

30 姿勢改善(下肢～体幹) A

定員10名

日 時

3月7日木 9:45～10:45

締 切

開催日の前日

参加費

300円

持参品

タオル・バスタオル・水分補給用飲料

筋肉が変わると姿勢が変わる。姿勢が変わると人生が変わる!?肩・首コリの方にもお勧めです。

講座No

32 ロコモチャレンジ!!

定員各10名

日 時

3月7日木 11:00～12:00
3月14日木 11:00～12:00
3月21日木 11:00～12:00

締 切

各開催日の前日

参加費

各300円

持参品

室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

日常の生活動作能力(立つ座る歩くなど)を高め、痛みのない体づくりをします。手、足、足のツボ押しマッサージで体温上昇。

講座No

33 心と身体の呼吸法 A-B

定員各10名

日 時

3月14日木 10:00～11:15
3月21日木 10:00～11:15
3月28日木 10:00～11:15

締 切

各開催日の前日

参加費

各300円

持参品

履き替え用靴下・水分補給用飲料

ゆっくりと深い呼吸をすることで、自律神経が整い心も体も落ち着きます。簡単なストレッチから丹田呼吸、瞑想まで行います。

体験会の情報は裏面にもございます 各講座の詳細は中面をご覧ください。

ご見学大歓迎!!				入会金・登録料 不要!! (無料)				
講座期間の途中からでも受講申し込みできます (受講料は残り受講回数分となります。)								
お子さま向け教室は裏面をご覧ください。								
Ⅰ 温水プールの教室								
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
1	レッツ スイミング	A 月	13:30~14:30	10	20	25,200	個々のレベルに応じて、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)のマスターを目指すクラスです。ダイエットや健康維持にも効果有り。	専属インストラクター
		B 火	15:00~16:00	10	24	30,240		
		C 火	19:00~20:00	10	24	30,240		
		D 金	13:30~14:30	10	24	30,240		
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	24	30,240	初心者の方から泳げる方まで…!! 楽しくスイミングをしたい方。ダイエットや健康維持を目指します。	
3	エンジョイ スイミング	A 水	13:30~14:30	10	24	30,240	主にクロール・背泳ぎ・平泳ぎを練習します。その他、水中歩行や水中バレーなども行います。楽しく、身体を動かすクラスです。	
		B 木	13:30~14:30	10	24	30,240		
		C 金	19:00~20:00	10	24	30,240		
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	24	30,240	年齢、体力に関係なく誰でも安全にできる水中運動で、筋力向上、健康維持を目指すクラスです。リハビリにも効果的です。	
5	水中運動	火	10:30~11:30	20	24	31,440	水中での歩行を中心に、簡単な動きをリズムに合わせて運動不足解消、筋力作り、シェイプアップに最適です。全く泳げない方でも参加できます。	
6	アクアビクス	火	13:30~14:30	20	24	31,440	音楽に合わせて身体を動かす安全性の高いクラスです。若い方や中高年の方、全く泳げない方もぜひどうぞ。体脂肪を燃やし、筋力をつけ、シェイプアップ効果間違いなし!!	
NEW C (体験会)		A	10:30~11:30	20	23	30,130	アクアビクスとZUMBAがMIXされたプログラム。楽しい振り付けで脂肪燃焼します。「初心者・中高年」向け、関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。	健康運動 実践指導者 島田美和
7	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	B 木	18:45~19:45	20	23	30,130		
		C 土	10:30~11:30	20	10	13,100		
							AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子	

Ⅱ トレーニングの教室									
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
8	体験会 コア・体幹 トレーニング	A 月 20:00~21:00	10	11	11,000	姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まです手足が自在に動かせることで疲労しづらい身体作りを目指します。 対象：ハーフボールに仰向けで乗れる方※赤ちゃんの発達発達段階に基づいた地味な運動です。普段の姿勢や動き方、呼吸などもお伝えします。	健康運動指導士 2級のインストラクター 床田真由美		
		B 水 20:00~21:00	10	11	11,000				
9	体験会 からだ楽経運動	木	11:00~12:00	10	22	22,000	従来の頑張っで鍛えて疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を整え、身体が楽になる運動です。		専属 インストラクター
10	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 体力向上 トレーニング	A 水	15:30~16:30	10	24	24,000	元気で生活していくためには、①身体を柔らかくする②筋力をつける③バランス感覚をよくする④持久力をつけることが大切になります。様々な方法で繰り返し鍛えることによって、生活の質を高めます。		
		B 木	15:30~16:30	10	24	24,000			
		C 土	10:30~11:30	10	24	24,000			
11	体験会 体づくり トレーニング	A 水	18:50~19:50	10	24	24,000	基本はマシンを使って、体づくりをします。その他、ストレッチや家でもできる簡単なトレーニングを行います。		
		B 木	18:30~19:30	10	24	24,000			

Ⅲ スタジオの教室									
	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
エアロビクス	12	体験会 ソフトラテン エアロ	月	9:40~10:40	20	20	23,200	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から動ける基礎的なラテンステップやストレッチトレーニングで優しく体を整えるクラスです。日常生活動作能力を高め(肩・背骨・骨盤関節筋など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	NATIC認定 USAステップ インストラクター 来須禮子
	13	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	20	23,200	ラテンステップで美しくつく。背中・腕・ウエスト・ヒップをシェイプして美・ボディラインに!! 呼吸法で自律神経を整えます。	
	14	体験会 A インナー ダイエット	初級 A 中級 B 上級 C	月 水 金	19:00~20:00 20:10~21:10 19:00~20:00	20 (55人) 20 (55人) 20 (55人)	18 23 23	20,880 26,680 26,680	
	15	ソフトフィットネス	水	19:00~20:00	20	23	26,680	ゆるやかな動きを中心に、正しい姿勢を身につけることを目指します。膝・腰などへの負担のない動きで、初心者・中高年向けの内容です。	
	16	ビューティコア エクササイズ	月2回 火	20:10~21:10	20	10	11,600	スローテンポの音楽にあわせて、筋肉をすくすく動かしながら有酸素運動をし、「コア」を鍛え美ボディを目指しましょう。	委託 インストラ クター
	17	BODY チェンジ	木	14:15~15:15	20	23	26,680	肥満体型からの肉体改造! 燃やせ☆体脂肪。やせ体質、筋肉ボディをつくる肉体改造のクラスです。	
	18	体験会 エアロ&STEP	月2回 土	13:30~14:30	20	10	11,600	フロアのエアロビクスとSTEP(台)を組み合わせたインナーバルなエクササイズです。より脂肪を燃やすのに効果があり美しい身体にします。	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
	19	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	23	26,680	フィットネス初心者、シニア向けのダンスフィットネスです。楽しい音楽とダンスでたっぷり汗をかき、嫌な事も吹っ飛びます。精神面・肉体面にも効果大!	
	20	ZUMBA (ズンバ)	土	15:50~16:50	20	22	25,520	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!	

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		
アニマル	21	ヨガ・ピラティス	月	15:10~16:10	20 (50上)	18	20,880	ヨガの良さとピラティスが1つになったもので心と身体を調和し、呼吸方法で脂肪を燃やし引きしまった身体にしていけます。心と身体を癒しましょう。	善田睦美	
	体験会		A 火	10:45~11:45	20	22	25,520	アロマの香りに包まれ、ヨガをしましょう。不安やストレスに対する抵抗力・免疫力・自然治癒力を高め、心のざつつきを静めます。キレイ、美肌、若返りに効果大!!		
	22	アロマヨガ	B 金	20:10~21:10	20	23	26,680			
	23	パワーヨガ	月2回 火	20:10~21:10	20	10	11,600	筋肉トレーニングと瞑想にポイントをおき、ポーズを流れる様に連続的にを行いバランスを整えていきます。		委託 インストラクター
	体験会 B		A 月2回 木	15:20~16:20	20	12	13,920	基本のポーズと呼吸を通じて内面への意識を高め、心身共に調和の取れた状態へ導きます。初心者の方にもおすすめのクラスです。		
	24	ハタヨガベーシック	B 月2回 木	15:20~16:20	20	11	12,760			
	NEW C 体験会		A 木	20:10~21:10	20	23	26,680	腹式呼吸でインナーマッスルを刺激し内臓脂肪を燃焼。ボールを使った骨盤調整やエクササイズ、自宅でもできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。		
	25	ボールピラティス&ヨガ	B 金	11:00~12:00	20	23	26,680			
			C 月2回 土	14:30~15:30	20	10	11,600			
	健康法	26	3Bエクササイズ	月	13:30~15:00	20	20	23,200		ボール・ペル・ペルターを使用し、バランス運動、筋力づくり運動、柔軟性を高めるストレッチングを行い、自立機能を維持しましょう。
体験会		火	9:30~10:30	20 (50上)	22	25,520	いつまでも元気でいるための教室です。全身の若さの維持、認知機能の低下を防ぐ事に繋がります。足の指を動かす。歩く、ゆっくり筋トレなどで足腰を強くし、ずっこの自分で歩けるようにします。	善田睦美		
28		ボディコントロール	水	9:50~10:50	20	24	27,840	老化による痛み、運動不足で硬くなった関節、筋肉をほぐします。ボール・チューブの筋トレあり。ステップ台で脚力up! 全身運動と癒しのクルドワンでフィニッシュ!!	NAHA認定健康体操指導士 藤原 康子 インストラクター 介護予防運動指導員 生田幸恵 健康づくり指導士 来須禮子	
体験会		水	11:00~12:00	20	24	27,840	ウォーキングを基本に、美しい姿勢でしっかり動く身体づくり。ボール・チューブで筋力量を増やし基礎代謝をup!! 体力がない方、シニアの方大歓迎。	健康運動指導士2級のインストラクター 床田真由美		
29		らくらくエクササイズ	木	9:45~10:45	10 (50上)	11	12,760		筋肉が変わると姿勢が変わる→姿勢が変わると人生が変わる!? (下股・体幹)まっすぐな脚を目指す方にもお勧めです。	
30		姿勢改善	木	9:45~10:45	10 (50上)	11	12,760	健康な身体づくりは足を整えることから…フィットセラーは内科のドクターが考案した療法です。アロマコンディショニングオイルを使用します。対象：長座で足首回りができる方		
			木	9:45~10:45	10 (50上)	11	12,760			
31		フィットセラー&リセットコンディショニング	火	9:30~10:30	7 (50上)	4	4,640	運動不足、体調不良、関節に痛みのある方、チューブ・ボールを使って簡単な筋トレ、ウォーキング・ストレッチで体質改善を目的に日常生活動作能力を高めるクラスです。	NAHA認定健康体操指導士 藤原 康子 インストラクター 介護予防運動指導員 生田幸恵 健康づくり指導士 来須禮子	
32		ロコモチャレンジ!! (運動機能向上トレーニング)	木	11:00~12:00	20	24	27,840	呼吸法を大切にしたい、やさしい動きの気功教室です。ゆっくりと心を解放し、呼吸にあわせて心と身体をゆるめたい、心のエネルギーがよみがえってくる、そんな和みの時間を過ごしてみませんか?	横山恵子	
33		心と身体の呼吸法	A 木	10:00~11:15	10	23	26,680	中国の太極拳と中国舞踊を取り入れたエクササイズ。優雅な動きと音楽で楽しく動くので地域に広がって体幹トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。	AFAA認定インストラクター 中島祐美子	
			B 金	19:30~20:45	10	23	26,680			
34		太極舞	金	12:50~13:50	20	10	11,600	初心者も大丈夫、健康と運動を兼ねた楽しいレッスン。踊って遊んでダンスを楽しむ方に最適。高齢者でも大丈夫、仲間が待っています。	島根県ボールルームダンス連盟 西川重子	
35		社交ダンス	A 火	13:30~15:00	20	23	26,680	社交ダンスの夜の部コース、お勤め帰りに気軽にダンスを楽しめます。初心者には特に親切丁寧にレッスンしますから、大丈夫、楽しく、きれいにダンスを踊ってみませんか。お友達も一緒に!!		
			B 木	18:30~20:00	20	23	26,680			
36		社交ダンス	金	12:15~13:45	20	13	15,080	基本ステップを中心とした優しいダンスです。よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。最後はアロマの香りでリラックスしていただきます。	(社)日本ダンス協会公認教師 長沢正和	
37		JDACダンスとアロマヨガストレッチ	水	13:30~14:20	15	8	9,280	基本ステップを中心とした優しいダンスをしましょう! よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。楽しんで運動不足を解消したい方、ストレスを解消したい方にお勧めです。	JDAC認定ダンス指導者 和 優花	
38	JDACダンス〜ビギナーズ〜	土	17:30~18:20	15	6	6,960	初めての方でも、フラの手の動きに込められた意味を理解し踊ることで、優しく心地よいハワイアンスタイルを感じることが出来ます。エクササイズにもなり、年齢に関係なく楽しめます。	中・四国ハワイアン協会講師 山根美津子		
39	ハワイアンフラ	入門 A 月2回 水	15:00~16:00	20	12	13,920	無理のないステップや、リズムカルな動きで、レイをかけ、花飾りを付けて楽しめるフラは、シェイプアップ効果もあると言われる、年齢に関係なく楽しむことが出来ます。			
		初級 B 月2回 金	14:00~15:00	20	12	13,920				
		中級 C 月2回 金	15:00~16:00	20	12	13,920				
		上級 D 月2回 金	16:00~17:00	20	12	15,720				
40	スマイルフラ	土	12:15~13:15	10 (50上)	11	12,760	はじめてフラをされる方のクラスです。基本のステップを丁寧にレッスンします。ゆっくり楽しく進めていきます。姿勢の改善も目指します。	中・四国ハワイアン協会講師 山根美津子		
41	カネフラ(男性フラ)	土	14:20~15:20	10 (50上)	11	12,760	フラって女性だけと思っていませんか? 男性(カネ)のフラは強く、勇ましく、そして楽しくてもステキなフラです。身体作りに、運動不足解消に楽しいハワイアンフラの曲にのせて身体を動かしてみませんか?	山形隆子		
42	ジャズダンス	土	10:30~12:00	20	24	27,840	ジャズダンス独特の踊りを楽しんで、ストレッチで筋を伸ばしプロポーションをよくします。			

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。									
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
43	絵画教室 A 火	火	18:00~20:00	20	22	25,520	初心者大歓迎! 上手・下手より自分の絵を、今の思いや感情を素直に描きます。水彩・油絵どちらでも仲間と一緒に楽しい時間を過ごさせましょう。		東光会会員 片岡香江
44	絵画教室 B 金	金	10:00~12:00	20	19	22,040	絵画教室 永尾和子		日展会員 永尾和子
45	絵画教室 C 金	金	13:00~15:00	20	19	22,040	絵画教室 永尾和子		日展会員 永尾和子
46	体験会 絵手紙	水	10:00~12:00	20	10	11,600	絵手紙は誰でも描くことができます。心のまま身近なものを。季節を感じて楽しみましょう。		日本絵手紙協会 公認講師 野海ちづる
47	ペン・かな・細字	水	13:30~15:00	20	12	13,920	古法帖の臨書を通して、書の基礎から応用へ、また、実用書導入として細字等も学習していきます。		毎日書道展 会員 喜代吉博美
48	健康カラオケ (勝ミュージック スクール)	火	13:30~15:30	25	12	13,920	心に届くうた。なつかしい名曲を歌いましょう。みんなで唄えば心も身体もリフレッシュ!		音楽療法 インストラクター 向田