

# 受講生募集

## 心身の健康づくりをサポート

# La・Peare

〒697-0022 浜田市浜井町64-14  
TEL 0855-22-1035  
FAX 0855-22-1866  
https://shiko-la-peare-hamada.com/



新規募集受付

## 9月1日(金)～

(講座期間の途中からでも受講申し込みができます。ただし、定員に限り次第となります)

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5年10月1日(日)～  
令和6年3月31日(日)

※休館日/第1・3・5日曜日、12月27日～1月4日

### 新規講座紹介

#### 36 モルック 月曜日 19:30～20:30

モルックはフットボール発祥のユニバーサルスポーツです。モルックを楽しむから、軽く体を動かすとともに、仲間つくりをしてみませんか。最近では、島根県内や広島県でも大会が開催され、気軽に参加できます。



**体験会**  
日 9月9日出 15:00～16:30 ⑨月19日出 19:00～20:30  
期 各開催日の前日 参加費 各300円 持参品 朝服シューズ・水分補給用飲料・タオル

#### 39 JDACダンスとプロヨガスタジオ 土曜日 13:30～14:20

基本ステップを中心とした楽しいダンスをします。最後に優しいホーアを踊ります。音楽に合わせて体を動かすことで体を活性化させ、最後はアロマオイルの香りで自然治癒力を高めましょう。  
**全8回 水曜日 13:30～14:20**



**体験会**  
日 9月20日出 13:30～14:20  
期 各開催日の前日 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

#### 77 役立つ心理学(Basic)

基本的な心理学を学習し、感情に振り回されない生き方を身につけていきます。進路で悩んでいる/お子様の教育で悩んでいる/自分にどんな可能性があるか知りたい方におすすです。

**月1回 土曜日 19:00～19:30**



**体験会**  
日 9月16日出 19:00～19:30  
期 各開催日の前日 参加費 500円 持参品 筆記用具

### 体験会

### 要予約

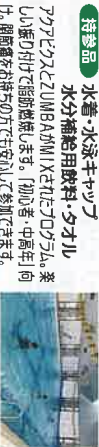
お申し込み・お問い合わせはラ・ペアー浜田(☎22-1035)まで。

予約受付開始

8月28日(月)～

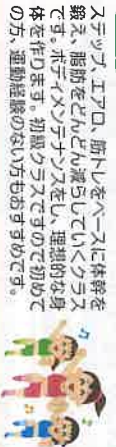
#### 7 AQUA ZUMBA A・B 定員各20名

日 9月21日出 10:30～11:30  
⑨月22日出 18:45～19:45  
期 各開催日の当日 参加費 各300円 持参品 水着・水筒・タオル



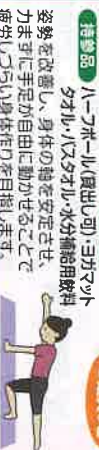
#### 19 インナータイエイトA(初級) 定員10名

日 9月11日出 19:00～20:00  
期 各開催日の当日 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



#### 9 コア・体幹トレーニングA・B (対象:ハーフトボールに即向けて乗れる方) 定員各8名

日 9月 6日出 20:00～21:00  
⑨月13日出 20:00～21:00  
期 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



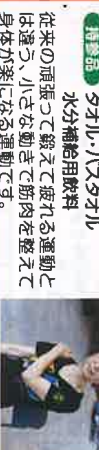
#### 21 ZUMBA 定員20名

日 9月16日出 15:50～16:50  
期 各開催日の当日 参加費 300円 持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料



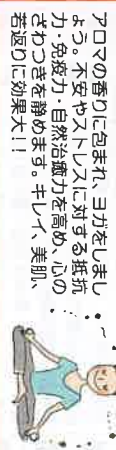
#### 10 からだ楽運動 定員7名

日 9月14日出 11:00～12:00  
期 各開催日の前日 参加費 300円 持参品 タオル・バスタオル



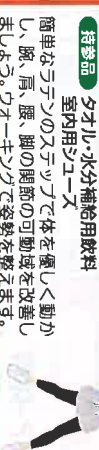
#### 23 プロヨガB 定員15名

日 9月29日出 20:10～21:10  
期 各開催日の当日 参加費 300円 持参品 水分補給用飲料・タオル



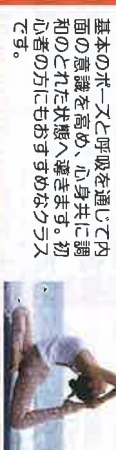
#### 13 ヲクトラテイングA 定員各10名

日 9月 4日出 9:40～10:40  
⑨月11日出 9:40～10:40  
期 各開催日の前日 参加費 各300円 持参品 室内用シューズ



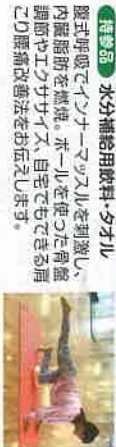
#### 25 ハリヨガベーシックA・B 定員各20名

日 9月28日出 15:20～16:20  
期 各開催日の当日 参加費 300円 持参品 タオル・水分補給用飲料



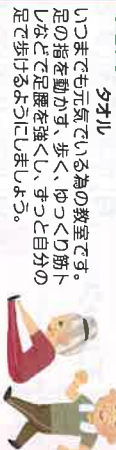
#### 26 ホールピラティス&ヨガA・B 定員各20名

日 9月21日出 20:10～21:10  
⑨月22日出 11:00～12:00  
期 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



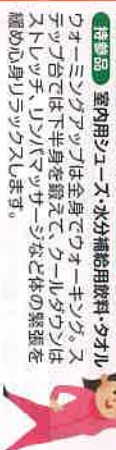
#### 29 ミニコア健康体操 定員10名

日 9月19日出 9:30～10:30  
期 各開催日の当日 参加費 300円 持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料



#### 30 ボディコントロール 定員各10名

日 9月13日出 9:50～10:50  
⑨月20日出 9:50～10:50  
⑨月21日出 11:00～12:00  
期 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



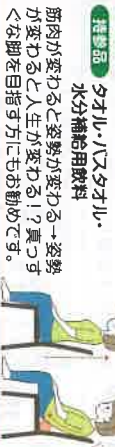
#### 31 5くらえエクササイズ 定員各10名

日 9月 6日出 11:00～12:00  
⑨月13日出 11:00～12:00  
⑨月20日出 11:00～12:00  
期 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



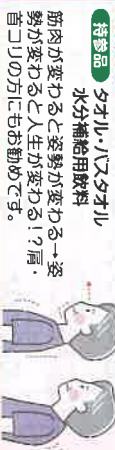
#### 32 姿勢改善(下肢～体幹)A 定員15名

日 9月7日出 9:50～10:45  
期 各開催日の前日 参加費 300円 持参品 タオル・バスタオル



#### 32 姿勢改善(上肢～体幹)B 定員15名

日 9月14日出 9:50～10:45  
期 各開催日の前日 参加費 300円 持参品 タオル・バスタオル



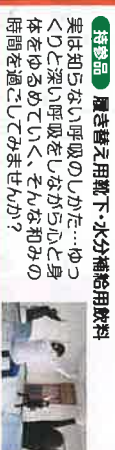
#### 33 ロコモチヤリンジ!! 定員各10名

日 9月 7日出 11:00～12:00  
⑨月14日出 11:00～12:00  
⑨月21日出 11:00～12:00  
期 各開催日の前日 参加費 各300円 持参品 室内用シューズ



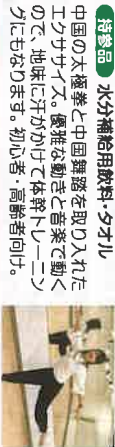
#### 34 心と身体の呼吸法 A・B 定員各10名

日 9月28日出 10:00～11:15  
⑨月29日出 19:30～20:45  
期 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



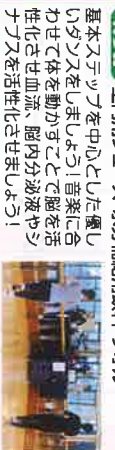
#### 35 太極舞 A・B 定員各20名

日 9月15日出 12:50～13:50  
⑨月16日出 12:15～13:15  
期 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



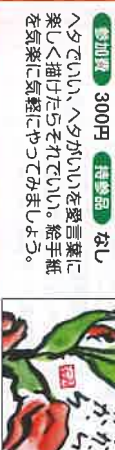
#### 40 JDACダンス～ピギナーズ～ 定員15名

日 9月16日出 17:30～18:20  
期 各開催日の前日 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



#### 44 絵手紙 定員10名

日 9月20日出 10:00～12:00  
期 各開催日の前日 参加費 なし 持参品 なし



#### 59 ガーデニングA 定員10名

日 9月12日出 14:00～15:00  
期 各開催日の前日 参加費 1,000円 持参品 なし



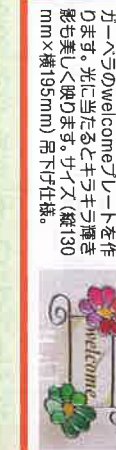
#### 71 手作りニットA・B 定員各5名

日 9月19日出 13:30～15:30  
期 各開催日の前日 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



#### 73 ガーパワのwelcomeグループ作り 定員各5名

日 9月27日出 13:30～15:30  
期 各開催日の前日 参加費 2,500円 持参品 工作用はさみ・老眼鏡(必要あり)



**無料開放デー!**  
**10月9日(月)**  
**スポーツの日**  
◆プール 10:00～21:00  
◆トレーニングジム 9:00～21:00  
◆ラウンディングコート 9:00～21:00  
無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

詳しくは中面をご覧ください。



### V お子様向け教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料	内容説明	講師
78	3Bベビー&ママ (対象：生後1ヶ月以上)	月	12:00~13:00	15	12	12,000	ベビーは腹く全身をアタリで動かしてもちつたり、成長を促すようなプログラムを行い、ママは3種類の補助具(3B)を使い、ヨロヨロポーズを3回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。	小島日本39 特別指導士 田中典枝 中島裕美子 中寺美保子
79	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英語の習得です。ゲームや歌などで楽しく語学に触れ、英語の力に自信が湧いてきます。自己表現できるような自信が湧いてきます。	田中典枝
80	リトミックと ソルフェージュ (対象：生後6ヶ月以上)	月	16:40~17:40	15	21	21,000	リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュで音階を学びましょう。楽譜を読みながら、音楽で脳を育み、お子様の成長を一緒に見守りましょう。親子で参加してください。また、随時無料で相談に応じますのでご連絡ください。	あなただけの大先生 中島裕美子 和 優花
81	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象：4歳~小3)	月	16:40~17:40	15	21	21,000	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な自信が湧いてきます。	ASAARIE 中島裕美子
82	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象：03~小6)	木	16:50~18:20	20	21	21,000	ストリートダンス&筋力トレーニングで体力アップからカール・スピン・フットワーク・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させます。	中島裕美子
83	バトン プロクラミング教室 (対象：小4以上)	月	9:00~10:30	5	6	10,320	小学校で必修化となったプロクラミング教育。まずは、基礎知識を楽しく学ぶからリクス感を感じます。自己表現できるような自信が湧いてきます。 ※「ネット型」バトンをお持ちください。	和田藤浩
84	幼児 スイミング (対象：4歳~就学前)	A 火 B 木 C 土	16:30~17:30 16:30~17:30 14:00~15:00	10 10 10	24 22 24	24,000 22,000 24,000	水遊びを通しての水中慣れ、泳ぐ・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
85	子供 スイミング (対象：小学生)	A 月 B 水 C 金 D 土	17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 15:30~16:30	20 20 20 20	21 22 22 24	21,000 22,000 22,000 24,000	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)	専属インストラクター

### VI お子様向け水泳教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料	内容説明	講師
84	幼児 スイミング (対象：4歳~就学前)	A 火 B 木 C 土	16:30~17:30 16:30~17:30 14:00~15:00	10 10 10	24 22 24	24,000 22,000 24,000	水遊びを通しての水中慣れ、泳ぐ・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
85	子供 スイミング (対象：小学生)	A 月 B 水 C 金 D 土	17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 15:30~16:30	20 20 20 20	21 22 22 24	21,000 22,000 22,000 24,000	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)	専属インストラクター

### (9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 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	火	11:40~13:20 / 15:00~21:00	1回 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	水	11:40~21:00	1回 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	木	11:40~21:00	1回 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	金	11:40~21:00	1回 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	土	11:40~21:00	1回 大人 510円 学生(中高大) 410円 小人(幼・小) 300円	回数券(11枚入り) 大人 5,100円 学生(中高大) 4,100円 小人(幼・小) 3,000円	
	日	10:00~17:00(第2・第4のみ営業)	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●必ずスイミングキ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。
	月	9:00~21:00	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
	火	9:00~21:00	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
	水	9:00~15:30 / 16:30~18:50	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
	木	9:00~11:00 / 12:00~15:30 16:30~18:30 / 19:30~21:00	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
	金	9:00~21:00	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
土	11:30~21:00	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。	
日	9:00~17:00(第2・第4のみ営業)	1回 大人 410円 学生(中高大) 4,100円	回数券(11枚入り) 大人 4,100円 学生(中高大) 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。	

※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。
- お申し込み頂いた個人情報、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。(受講料は決まり回数分)
- 受講料(消費税込み)は6ヶ月分を前払いしていただきます。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、開催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。

La.Pearre  
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-pearre-hamada.com/  
休館日/ 第1・3・5日曜日、12月27日~1月4日



### VII リクエエスト教室

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
86	プール プライベート レッスン (対象：5歳~大人)			2,500/回 (1人専用) ※希望日初回の金額日までにお申し込みください。	泳げない方から、泳げる方まで、希望に応じて個人レッスンをを行います。 (初回後、1時間1レッスン利用可) ※希望日初回の金額日までにお申し込みください。	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  
●ピラティス&ヨガ 10:45~11:45  
講師：中島 裕美子  
10/8日・11/12日・12/10日  
1/14日・2/11日・3/10日



●STEP or エアロ 9:30~10:30  
●ピラティス&ヨガ 10:45~11:45  
講師：善田 睦美  
10/22日・11/26日・12/24日  
1/28日・2/25日・3/24日

### 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



### プール・ジム

半年フリー  
パスポート

料金 大人 18,000円  
学生(高) 13,900円

- 申し込み日より6ヶ月間有効です。(いつでも申し込みができます。)
- プール・ジムともに、フリータイム(時間内)いつでもご利用できます。(各回時間以外)
- ラウンジ・インストラクターは300円でご利用できます。(時間制限なし)

### ラウンジ・フィットネス

料金 1ヶ月 3,300円  
3ヶ月 8,800円  
6ヶ月 15,400円

- 申込日より1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月間有効です。(いつでもお申し込みができます。)
- フリータイム(時間内)いつでもご利用できます。(時間制限なし)
- プール・ジム利用は100円引き









