

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 2月24日(月)～

講座No. 31 姿勢改善(上肢～体幹)

【日 時】3月6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 姿勢改善(下肢～体幹)

【日 時】3月13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!!足・首コリの方にもお勧めです。

講座No. 33 ロコモチャレンジ!!

【日 時】①3月 6日(木) 11:00～12:00
②3月13日(木) 11:00～12:00
③3月20日(木) 11:00～12:00
【締 切】各開催日の前日 【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

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

講座No. 38 JDACダンスとアロマヨガストレッチ

【日 時】3月19日(木) 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楽しいダンスです。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. 39 ハワイアンフラ B(初級)

【日 時】3月14日(金) 14:00～15:00
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【持参品】動きやすい服装・水分補給用飲料 (スカート貸出有)

フラダンスを皆さんと一緒に楽しんでいただきます。

講座No. 42 JDACダンス～ピキナズ～

【日 時】3月22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. 45 絵手紙

【日 時】3月19日(木) 10:00～10:50
【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. 57 華道 小原流 A

【日 時】3月27日(木) 10:00～12:00
【締 切】3月25日(火) 【参加費】1,000円
【持参品】花ばさみ

季節の花や身近な花材と一緒に楽しくお楽しみながら、ぜひお待ちしております。

講座No. 61 ドライフラワー (ドライフラワー&プリザーブドを使った花講座)

【日 時】3月10日(月) 10:30～12:00
【締 切】3月7日(金) 【参加費】1,500円
【持参品】ハサミ(花を切っても良い物)

ドライフラワー・プリザーブドフラワーを使用し基礎を学んだら応用できるよう、リース・スワッグ・ポルポラーを手作りできる教室で楽しく作って、自宅でも応用世界を広げて頂くように進めて行きたいと思っております。

講座No. 71 手作りニット A

【日 時】3月25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、または本と糸と材料

手織みお悩み相談会! 編み始めてはみだけれど途中で止まっているもの、買ってはみだけれど作り方が...と、どかかれないお洋服や雑貨の本がどおりませんか? 手織みのお悩みを一緒に解決しましょう。手織みを始めたいけどどうしたら...という方は、かき針編みコース作り(材料費別途200円)をご用意しています。

講座No. 73 グラスアート (パラのフォトフレーム作り)

【日 時】3月26日(水) 13:30～15:30
【締 切】3月19日(木) 【参加費】2,500円
【持参品】ハサミ

老眼鏡(必要方) フィルムとリード線でパラのフォトフレームを作ります。

講座No. 86 GIRL'S DANCE

【日 時】3月13日(木) 16:50～18:20
【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

Hip-HopやK-popがメイン。初心者でも踊れるように優しく指導します。

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料	内容説明	講師
79	ベビー&ママの3Bエクササイズ (対象: 生後1ヶ月以上)	月	12:00～13:00	15	12	12,000	ベビーは産後1ヶ月をママにマッサーしてもらったり、成長を促すようなプログラムを行います。ママは3種類の補助員(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!!	中島美保子
80	英語であそぼ! (対象: 小学生1年生～3年生)	火	17:10～17:50	10	22	22,000	小学生1年生～3年生を対象に、アルファベットやフォニックスを取り入れた初級クラス、歌・リズム・ゲームを取り入れた活動を中心に、楽しく英語に触れることを目指します。	田中典枝
81	リトミックとソルフェージュ with English 基礎ステップ (対象: 生後6ヶ月以上)	土	16:00～16:20	5	5	6,000	リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュの基礎を学びます。リズムでできる耳を育てるため、一部英語を取り入れています。楽しみながら、音楽で脳を鍛え、お子様の成長を一緒に守りましょう。親子で参加ください。	あなたの東大リトミック講師 和 優花
82	リトミックとソルフェージュ with English 6ステップ (対象: 生後6ヶ月以上)	土	16:30～16:50	10	6	7,200	リトミックとソルフェージュ with English の基礎ステップを学んだことを応用させ、より高い音楽性を目指します。楽しみながら、音楽で脳を鍛え、お子様の成長を一緒に守りましょう。親子で参加ください。	あなたの東大リトミック講師 和 優花
83	リトミックとソルフェージュ 基礎ステップ	土	16:00～16:20	5	5	9,000	リトミックとソルフェージュを取り入れながら、実際に鍵盤を触って行きます。鍵盤で音を弾いてみましょう。親子で参加ください。また、講師陣が相談に応じていますので、ご連絡ください。(別途テキスト購入代が必要です。)	あなたの東大リトミック講師 和 優花
84	親子でフォニックス	土	16:30～16:50	10	5	9,500	英語の文字と音の関係を楽しく学んでいきます。音読・録音・単語カードを使った活動が、子どもの英語力を伸ばすのに役立ちます。小学校入学までの子どもが対象です。親子で受講をお願いします。(別途テキスト購入代が必要です。)	あなたの東大講師 和 優花
85	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。自己表現ができるようになり、自信がきます。	AFAA認定インストラクター 中島祐美子
86	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象: 小3～小6)	木	16:50～18:20	20	22	22,000	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。	全米ヨガアライアンスRY200 神在ひろみ
87	FREESTYLE キッズダンス (対象: 小学生以上～制限なし)	水	17:00～18:00	20	24	24,000	男女問わず格好良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。ストリートダンスやジャズなど幅広く挑戦。	

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	日時	受講料	内容説明	講師
90	ボールプライベートレッスン (対象: 5歳～大人)	(応相談) お申し込み、お問い合わせはラ・ペアーレ浜田事務局まで。	2,500/回 (バドミントン 500円/回)	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) ※希望日曜の金額まで、お申し込み下さい。	専属インストラクター
91	パソコンプライベートレッスン	(応相談) お申し込み、お問い合わせはラ・ペアーレ浜田事務局まで。	3,000/回	指導内容は、文書作成、表計算、画像・動画・映像編集、簡単なプログラミングなど広範囲に対応いたします。	和 田嘉浩

フリータイム利用について

会員制ではありませんので、どなたでも温水プール、トレーニングジム、ラウンドフィットネスをご利用できます。ご利用時間や料金など、詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

健康体操(集いの場)フリー教室

申込方法 ラ・ペアーレ浜田受付、もしくはお電話にてご予約承ります。

※定員達した時点で受付終了となります。

料 金 無料 場 所 3F(第3教養室)

定 員 10名 対 象 65才以上

健康体操(集いの場) 10:00～10:45

講師: 専属インストラクター

4/7月・5/12月・6/2月・7/7月・8/4月・9/1月

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!!

①ZUMBA(ズンバ) 9:30～10:30

世界中の音楽とダンスを取り入れたフィットネス。リズム感の有無に関係なくひたすら体を動かして汗をどきどきりかすので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: 橋本 美由紀 & 中島 祐美子

②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

4/13日・5/11日・6/8日・7/13日・8/10日・9/14日

③STEP or エアロ 9:30～10:30

④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。癒しすぎない音楽に合わせて、ステップ台を上がったり降りたり、リズムに合わせて弱ってくる足の筋力を少しずつつけていきます。ヨガ・ピラティス&ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛によるストレッチをいたします。とても気持ちの良いリラックス空間をお過ごしください。

講師: 善 田 睦美

4/27日・5/25日・6/22日・7/27日・8/24日

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
88	幼児スイミング (対象: 4歳～就学前)	火	16:30～17:30	10	23	23,000	水遊びを通して水の慣れ、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
89	子供スイミング (対象: 小学生)	A	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	17:00～18:00	20	24	24,000		
		C	17:00～18:00	20	24	24,000		
		D	15:30～16:30	20	24	24,000		

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、原則としてお返しできません。

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

詳しくはホームページをご覧ください
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。

ラ・ペアーレ浜田 2025年度 前期

受講生募集

新規募集受付 **3月1日(土)～** 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。ただし、定員になり次第切ります

講座期間 **令和7年4月1日(火)～令和7年9月30日(火)**
※休館日/第1・3・5日曜日

新規講座紹介

講座No. 41 WayukaのJDACダンス

月1回 土曜日 17:30～18:10

シニア・高齢者の方、今まで運動経験が無い方の講座です。よく知っている歌謡曲・流行りの曲で実際に身体を動かします。運を動かす＝運動をすこし心地よく身体を動かしましょう。最終的に、基本ステップが楽しくできることを目標としています。

体験会
【日 時】3月15日(土) 17:30～18:10
【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

講座No. 43 FREESTYLE DANCE 入門

木曜日 12:50～13:50

カッコ良いダンスの動きを誰にも気軽に踊れるように丁寧に指導します。しっかりと身体を使い、自分のお手つきで。

体験会
【日 時】①3月 7日(金) 18:30～19:30
②3月13日(木) 12:50～13:50
③3月20日(木) 12:50～13:50
④3月27日(木) 13:00～14:00
【締 切】各開催日の当日 【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

講座No. 54 シニアのための脳トレピアノE

月2回 金曜日 14:00～14:50

楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方は指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。最終的にはキーボードがあればOKです。

体験会
【日 時】3月21日(金) 14:00～14:50
【締 切】開催日の前日 【参加費】500円
【持参品】なし

講座No. 57 華道 小原流 B

月2回 金曜日 18:00～19:00

自然にふれる機会を与えてくれる草花。お花のある空間を家の中に取り入れてみませんか? おためし大歓迎です。一緒に楽しみましょう!!

体験会
【日 時】3月28日(金) 18:00～19:00
【締 切】3月25日(火) 【参加費】1,000円
【持参品】花ばさみ

講座No. 65 学び直しの英文法

月1回 土曜日 15:00～15:30

大人の方ももう一度英語の文法を学習したい方の講座です。英検3級レベルの英文法を使って学習していきます。慣れた文法を、英検にもチャレンジしていきましょう。(生徒の英検合格実績:1級から5級)

体験会
【日 時】3月28日(金) 18:00～19:00
【締 切】3月25日(火) 【参加費】1,000円
【持参品】花ばさみ

講座No. 69 台湾茶

月1回 木曜日 14:00～15:30

中国茶・台湾茶・日本茶の違い、お茶の特性や効能、季節にあわせた淹茶など日々の暮らしの中でお茶の楽しみ方を広げてみませんか? 使用する茶葉は全て農薬のない高級茶葉です。

体験会
【日 時】3月13日(木) 14:00～15:30
【締 切】3月10日(月) 【参加費】300円 【持参品】なし

講座No. 78 子育てサロン

月1回 土曜日 18:45～19:30

お子さまの可能性を最大限に発揮させる親の在り方を、地元から東大現役合格させた経験のある講師と一緒に学習していきます。今現在、お子さまとの接し方で悩んでいる/お子さまの可能性を広げたいと思っている方におすすめて。

体験会
【日 時】4月7日(月) 12:00～13:00
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円 【持参品】バスタオル

講座No. 79 ベビー&ママの3Bエクササイズ

月2回 第2・4月曜日 12:00～13:00

ベビーは産後1ヶ月をママにマッサーしてもらった、成長を促すようなプログラムを行います。ママは3種類の補助員(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!!

体験会
【日 時】4月7日(月) 12:00～13:00
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円 【持参品】バスタオル

講座No. 87 FREESTYLE キッズダンス

水曜日 17:00～18:00

男女問わず格好良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。ストリートダンスやジャズなど幅広く挑戦。

体験会
【日 時】①3月 5日(水) 17:00～18:00
②3月 9日(日) 17:00～18:00
③3月12日(水) 17:00～18:00
④3月20日(水) 9:30～10:30
【締 切】各開催日の当日 【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

講座No. 91 パソコンプライベートレッスン

【受講料】3,000/回

時間応相談 お申し込み、お問い合わせはラ・ペアーレ浜田事務局まで。

指導内容は、文書作成、表計算、画像・動画・映像編集、簡単なプログラミングなど広範囲に対応いたします。

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 2月24日(月)～

講座No. 7 AQUA ZUMBA A・B・C

【日 時】A 3月13日(木) 10:30～11:30
B 3月13日(木) 18:45～19:45
C 3月22日(土) 10:30～11:30
【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

水泳プール利用。水中トレニングと有酸素運動で、今までの生活にプラスになります。泳げない方でも泳ぎやすくなるので安心して参加してください。

講座No. 8 コア・体幹トレーニング A・B

【日 時】A 3月 5日(水) 20:00～21:00
B 3月12日(水) 20:00～21:00
【締 切】各開催日の前日 【参加費】各300円
【持参品】ハーブボール(貸出し可)・ヨガマット・タオル・バスタオル・水分補給用飲料

水泳プール(貸出し可)・ヨガマット・タオル・バスタオル・水分補給用飲料

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弊しづらい身体作りを目指します。

講座No. 9 からみ楽経運動

【日 時】3月13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

従来の頑張ったで鍛えて疲れた運動とは違う。小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。美しく自然な歩きを目指しましょう!

講座No. 12 ソフトランエアロ

【日 時】①3月 3日(月) 9:40～10:40
②3月10日(月) 9:40～10:40
③3月17日(月) 9:40～10:40
【締 切】①3月3日(月)の当日 ②開催日の前日 ③開催日の前日
【持参品】タオル・水分補給用飲料・室内用シューズ
簡単なランニングのステップで体を優しく動かし、腕、肩、腰、足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. 16 インナーダイエット

【日 時】3月26日(水) 20:10～21:10
【締 切】開催日の当日 【参加費】500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、筋力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しょう。

講座No. 17 ソフトフィットネス A・B

【日 時】A 3月26日(水) 19:00～20:00
B 3月27日(木) 14:15～15:15
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円
【持参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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・中高年向き内容です。

講座No. 18 エアロ&STEP

【日 時】3月22日(土) 13:20～14:20
【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

フロアでのエアロビクスと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なります。

講座No. 20 ZUMBA

【日 時】3月22日(土) 15:50～16:50
【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

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!

講座No. 21 ヨガ・ピラティス

【日 時】3月24日(月) 15:10～16:10
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【持参品】水分補給用飲料・タオル

ヨガの良さとしてピラティスがついて、呼吸法で心と身体を調和し、つらい方法で脂肪を燃やしてしまってきた身体にしていきたいと思います。心と身体を癒しましょう。

講座No. 22 リラックスヨガ A・B

【日 時】A 3月25日(火) 10:45～11:45
B 3月28日(金) 20:10～21:10
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円
【持参品】水分補給用飲料・タオル

ヨガの良さとしてピラティスがついて、呼吸法で心と身体を調和し、つらい方法で脂肪を燃やしてしまってきた身体にしていきたいと思います。心と身体を癒しましょう。

講座No. 24 ハタヨガベーシック A

【日 時】3月13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

本場インドの伝統的なヨガです。難しいポーズはおこないません。基本的なポーズと呼吸を通して心身に調和と導きます。柔軟性や心身のバランスを養いましょう。カラダもスッキリ整えましょう!

講座No. 25 ボールピラティス&ヨガ A・B・C

【日 時】A 3月13日(木) 20:10～21:10
B 3月21日(金) 11:00～12:00
C 3月22日(土) 14:30～15:30
【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

基礎代謝を上げる軽運動。体調を整え、バランスよく動かす体づくりをします。

講座No. 27 フットセラピー&リセットコンディショニング

【日 時】3月25日(火) 9:05～10:05
【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から。足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。

講座No. 28 シニア健康体操

【日 時】3月25日(火) 9:30～10:30
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【持参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

いつまでも元気でいる為の教室です。足の指を動かす。歩く、ゆくゆく歩いたりして足腰を強くし、ずっと自分の足で歩けるようにしましょう。

講座No. 29 ポティコントロール

【日 時】①3月 5日(水) 9:50～10:50
②3月12日(水) 9:50～10:50
③3月19日(水) 9:50～10:50
【締 切】各開催日の前日 【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

ウォーキングアップを全身でウォーキング。ステップから下半身を鍛えて、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. 30 らくらくエクササイズ

【日 時】①3月 5日(水) 11:00～12:00
②3月12日(水) 11:00～12:00
③3月19日(水) 11:00～12:00
【締 切】各開催日の前日 【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

基礎代謝を上げる軽運動。体調を整え、バランスよく動かす体づくりをします。

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。)

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的。	専属インストラクター
		B火	15:00~16:00	10	23	28,980		
		C火	19:00~20:00	10	23	28,980		
		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、水中歩行や水中パレーなども行います。楽しく、身体を動かすクラスです。	専属インストラクター
		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	22	28,820	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。全く泳げない方も参加できます。	健康運動実践指導者 島田美和
6	アクアビクス	火	13:30~14:30	20	22	28,820	音楽に合わせてながら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、筋力を上げ、シェイプアップ効果間違いなし!!	
7	体験会 AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A木	10:30~11:30	20	22	28,820	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。	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
		B木	18:45~19:45	20	22	28,820		
		C土	10:30~11:30	20	21	27,510		

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水	20:00~21:00	10	11	11,000	姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まずに手足自在に動かせることで、力まずに身体作りを目指します。対象：ハーフボールに仰向けで寝る方※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 中島祐美子 床田真由美
		B水	20:00~21:00	10	11	11,000		
9	からだ楽々運動	木	11:00~12:00	10	23	23,000	従来の頑張ってきた運動とは違う、小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。美しく自然な歩きを目指しましょう。	
10	体験会 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。	専属インストラクター
		B木	15:30~16:30	10	24	24,000		
		C土	10:30~11:30	10	24	24,000		
11	体験会 体力づくり 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、体力づくりをします。その他、ストレッチや家でできる簡単なトレーニングを行います。	専属インストラクター
		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
12	体験会 ソフトラテン エアロ	A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・骨盤関節線など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	健康体操インストラクター 来須禎子
		B月	10:50~11:50	20	23,200			
		C月	10:50~11:50	20	23,200			
13	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	10	11,600	ラテンステップで美しく。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。	委託インストラクター
14	ビューティコア エクササイズ	月	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
15	STEP	月	19:00~20:00	20	20	23,200	ステップを使った強度の高いクラスです。ステップ好きな方、興味のある方、お越しください。	
16	体験会 インナー ダイエット	水	20:10~21:10	20	23	26,680	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。ポティメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。	善田睦美
17	体験会 ソフト フィットネス	A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・中高年向きの内容です。	善田睦美
		B木	14:15~15:15	20	23	26,680		
18	エアロ&STEP	土	13:20~14:20	20	21	24,360	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。	
19	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	22	25,520	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!	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
20	体験会 ZUMBA(ズンバ)	土	15:50~16:50	20	21	24,360	世界中の音楽とダンスを無制限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!	

Ⅳ カルチャー教室

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	
21	体験会 ヨガ・ ピラティス	A月	15:10~16:10	20	20	23,200	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ひきしまった身体にしていけます。心と身体を整えましょう。	善田睦美	
		B火	10:45~11:45	20	23	26,680			
		C金	20:10~21:10	20	23	26,680			
22	体験会 リラックス ヨガ	A火	10:45~11:45	20	23	26,680	深い呼吸でスッキリと整えます。抵抗力・免疫力・自然治癒力を高め、固くなる筋肉、関節をやわらかくしていきます。	委託インストラクター	
		B金	20:10~21:10	20	23	26,680			
23	パワーヨガ	月	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汗ばらさず整えていきます。		
24	体験会 A ハタヨガ ベーシック	A木	15:20~16:20	20	12	13,920	内側にあるコアを意識することで代謝を上げヘルシーでしなやかな身体を目指すクラス。ホルモンバランスや内分泌にも影響するので美容やアンチエイジングにもおすすです。	NPO法人健康増進センター 中島祐美子	
		B木	15:20~16:20	20	12	13,920			
25	体験会 ボール ピラティス& ヨガ	A木	20:10~21:10	20	22	25,520	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。	AFAA認定 フットセラピスト エキササイズインストラクター 中島祐美子	
		B金	11:00~12:00	20	22	25,520			
		C土	14:30~15:30	20	21	24,360			
26	3B エクササイズ	月	13:30~15:00	20	20	23,200	ボール・ベル・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。	(公社)日本3B体操協会 認定指導者 鶴原理子	
27	体験会 フットセラピー& リセイト コンディショニング	火	9:05~10:05	7	4	4,640	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。対象:長座で足指回ができる方	健康運動指導士 フットセラピスト 床田真由美	
28	体験会 シニア 健康体操	火	9:30~10:30	20	23	26,680	いつまでも元気であるための教室です。全身の若さの維持、認知機能の低下を防ぐ練習にもなります。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力など足腰を強くし、すっぴと自分の力で歩けるようになります。	善田睦美	
29	体験会 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・チューブの筋トレもあり、ステップで脚力up!全身運動と癒しのクールダウンでフィニッシュ!!	USAステップインストラクター 中島祐美子 中島祐美子 中島祐美子	
30	体験会 らくらく エクササイズ	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 フットセラピスト 床田真由美	
31	体験会 姿勢改善 (上肢~体幹)	木	9:45~10:45	20	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!? 肩・首コリの方にもお勧めです。	健康運動指導士 フットセラピスト 床田真由美	
32	体験会 姿勢改善 (下肢~体幹)	木	9:45~10:45	20	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!? 真っすぐな脚を目指す方にもお勧めです。	健康運動指導士 フットセラピスト 床田真由美	
33	体験会 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	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。	介護予防運動インストラクター 来須禎子	
34	体験会 心と身体 の呼吸法	A木	10:00~11:15	10	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。ゆっくりと心と呼吸をゆるやかにあわせて心と身体をゆるめていくと命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	
		B金	19:30~20:45	10	23	26,680			
35	体験会 太極舞	金	12:50~13:50	20	10	11,600	中国の太極拳と中国舞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。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子	
36	体験会 社交ダンス	A火	13:30~15:00	20	22	25,520	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。	島根県ポルルムダンス連盟 西川蓮子	
		B木	18:30~20:00	20	22	25,520			
37	体験会 社交ダンス	金	12:15~13:45	20	13	15,080	楽しく、きれいにダンスを踊ってみませんか。お友達と一緒に!!	(社)全日本ダンス協会 認定指導員 長沢正和	
38	体験会 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です。よく知っている歌謡曲・流行りの曲で美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クゼーションしていただきます。	JDAC認定ダンス指導員 和 優花	
39	体験会 初級B ハワイアン フラ	A水	15:00~16:00	20	12	13,920	初めての方でも、フラ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	
		B木	14:00~15:00	20	12	13,920			
		C金	15:00~16:00	20	12	13,920			
40	体験会 ジャズダンス	土	10:00~12:00	20	24	27,840	無理のないステップや、リズムカルな動きで、レインをかけ、花飾りをつ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、年齢に関係なく楽しむことが出来ます。	中・四国ハワイアン協会 講師 岡田千寿子	
41	NEW 体験会 Wayukaの JDACダンス	土	17:30~18:10	15	5	5,800	ハワイアンの音楽に合わせて優雅に踊るフラダンスは、踊る楽しさと健康づくり、ストレスの解消をはかります。	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・流行りの曲で美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。	あなたの東大和 優花
42	体験会 JDACダンス ~ピギナーズ~	土	17:30~18:20	15	6	6,960	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・流行りの曲で美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認定ダンス指導員 和 優花	
43	NEW 体験会 FREESTYLE DANCE 入門	木	12:50~13:50	20	24	27,840	カッコ良いダンスの動きを誰でも気軽に踊れるように丁寧に指導します。しっかりと身体を使いたい方におすすです。	全米ヨガアソシエーションRYT200 神在ひろみ	

Ⅳ カルチャー教室

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	
44	体験会 絵画	A火	18:00~20:00	20	20	23,200	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しませんか。	日展会員 片岡雅江	
		B金	10:00~12:00	20	22	25,520			
		C金	13:00~15:00	20	22	25,520			
45	体験会 絵画	水	10:00~12:00	20	10	11,600	絵画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たい方、お気軽にどうぞ。	日本絵画紙協会 公認講師 野海ちづる	
46	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。	毎日書道会 喜代古博美	
47	かなに親しもう	金	13:30~15:30	10	12	13,920	古典のかなに親しみながら、かなの響きの奥深さを味わってみましょう。	野上昭子	
48	コーラス	月	10:00~12:00	18	12	13,920	心に届くうた。なつかしい名曲を楽しく身もたよりみながら歌います。心も身体もリフレッシュ! たいだい男声、大募集!!	音楽療法 インストラクター 向田京子	
49	体験会 健康カラオケ (勝ミュージック スクール)	A火	13:30~15:30	25	12	13,920	発声、発音・腹式呼吸・胸式呼吸の使い分け、歌の強弱、表現力そして健康のために基本練習の発声で元気な生活を送れる様に頑張りましょう。	日本歌謡学会 指導員 鶴原理子 勝ミュージックスクール代表 吉長勝昭	
		B水	13:30~16:00	25	12	13,920			
50	体験会 箏(こと)	A火	10:30~11:30	15	10	11,600	生田流正派、箏・三絃、時間を区切って指導します。経験者まで丁寧に指導いたします。(楽器は用意してあります)	生田流正派 師範 平井雅典	
		B火	11:30~12:30	15	10	11,600			
51	三絃(三味線)	火	11:30~12:30	15	10	11,600	初めての方にも、数字譜で楽しく弾いていただけます。また、置巻、ポップス、演歌、ジャズ、クラシックとあらゆるジャンル演奏も可能な素晴らしい楽器は、きっと「あなたの人生の良き友」となってくれることでしょう。(楽器は用意してあります) 初心者の方大歓迎!	琴城流 大正琴教授 山藤聖子	
52	大正琴	木	13:30~15:30	20	12	13,920	1年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練習にもなります。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力など足腰を強くし、すっぴと自分の力で歩けるようになります。	USAステップインストラクター 中島祐美子 中島祐美子 中島祐美子	
53	366日の 歌とカラオケ	土	15:00~15:45	10	5	9,500	1年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練習にもなります。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力など足腰を強くし、すっぴと自分の力で歩けるようになります。	あなたの東大和 優花	
54	NEW 体験会 E シニアのための 脳トレピアノ	A火	10:00~10:50	6	12	18,720	楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方は指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です。※レッスン1回につき楽器利用料250円、キーボード持ち込みの方は、利用料はりません。	ピアノ 中島祐美子 エグゼクティブ認定講師 野上美樹	
		B火	11:10~12:00	6	12	18,720			
		C金	10:00~10:50	6	12	18,720			
		D金	11:10~12:00	5	12	18,720			
		E金	14:00~14:50	6	12	18,720			
55	茶道 (裏千家)	金	13:00~15:00	10	12	13,920	忙しい毎日のなかでお茶のたて方、のみ方の基本を学び、落ち着いたひとときを楽しむための教室です。	茶道裏千家 教授 川上宗慶	
56	華道池坊	火	13:00~14:00	20	12	13,920	500有余年にわたり守られてきた日本の伝統文化「池坊いけばな」を身近な花材で一緒に楽しんでみませんか。初めての方も経験者の方もお待ちします。	華道池坊 池坊 昇 本多 勇	
57	NEW 体験会 華道 小原流	A木	10:00~12:00	20	12	13,920	自然にふれる機会を与えてくれる草花。お花のある空間を家の中に取り入れてみませんか? おたのしみ大歓迎です。一緒に楽しみましょう!!	小原流 家元 稲垣真真理子	
		B金	18:00~19:00	20	12	13,920			
58	体験会 華道 草月流	A水	18:00~20:00	20	11	12,760	基礎の生け花から空間アートまで、あなたのセンスで楽しく自由に生けられる草月流です。初心者大歓迎です。一度、見学してみませんか?	草月流 師範会 福元裕彰	
		B土	13:30~15:30	20	11	12,760			
59	体験会 フラワー アレンジ メント	土	18:00~20:00	15	9	10,440	アメリカンスタイルによる卓上花やブーケ、コサージュなど、フラワーデザインの基本を集中レッスンしています。	ヨロビアンスタイルを中心に制作しています。葉物を芸術的に操作して、美しくデザインするワタナベスタイルや自然素材のデザイン、装飾的デザインなど、季節や花材に応じて作品作りをします。基本を踏まえながらも、作品の感性を自由に表現していただけるよう楽しみながら制作していきます。ドライ・プリザルなどの花材でリースや壁飾りなどアートフラワーの作品も作ります。	国家検定1級 装飾技術士 中島祐美子 中島祐美子 中島祐美子
60	体験会 ガーデニング	A火	14:00~15:00	15	6	6,960	季節の花や緑でガーデニングを楽しんで、お庭・玄関・ベランダなどを素敵に彩りましょう。花や緑に親しみ、育てる機会をおとち、やさしさや美しさを感じる気持ちを育む「花育」を楽しみましょう。	福本和子	
		B火	19:00~20:00	15	6	6,960			
61	体験会 ドライフラワー	月	10:00~12:00	5	6	8,820	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にして頂く機会を設けています。作品作りの途中でドライフラワー作りの基本など伝えて楽しく過ごせたら良いと思います。	和田 薫	

着付け教室

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
62	きもの の着付け	A月	13:30~15:30	-	6	9,120	きもの一般知識と着付けの基礎を勉強して、自分着付けと他人着付けを楽しく学びます。(器具は使いません) ※継続者のみ	東京・清水学園 服飾文化専門学校 学生会員 河野 薫
		B月	18:45~20:30	-	12	21,240		
		C水	18:45~20:30	-	21	27,510		
		D土	10:00~12:00	-				