

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25日(月)～

講座No. 41 JDACダンス～ビギナーズ～

【日 時】9月20日(土) 17:30～18:20
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】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♪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、ストレスを解消したい方にお勧めです。

講座No. 43 絵手紙

【日 時】9月17日(水) 10:00～12:00
【締 切】開催日の前日
【参加費】300円
【特参品】なし

ヘタでいい、ヘタがいいを要言葉に楽しく絵手紙を描きましょう!!

講座No. 55 華道 小原流

【日 時】①9月25日(木) 10:00～12:00
②9月26日(金) 18:00～19:00
【締 切】どちらとも9月23日(火)
【参加費】各1,000円 【特参品】花ばさみ

お花のある空間を楽しんでみませんか? 5月のプレバトで小原流家元が登場して楽しんでくださいました。一緒に楽しみましょう!!

講座No. 59 ドライフラワー (ドライフラワーを使った作品作り)

【日 時】9月8日(月) 10:00～12:00
【締 切】9月6日(土) 【参加費】1,000円
【特参品】ハサミ(花を切ってもいい物) あればカラーガン

ドライフラワー・プリザーブドフラワーなどを使用しリース・スワッグなど1回作り上げます。お仲間、お1人で参加されても楽しめます。ぜひ参加されてみてください。

講座No. 69 手作りニット A・B

【日 時】9月9日(火) 13:30～15:30
【締 切】開催日の前日 【参加費】500円
【特参品】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」編み始めはみたけれど途中で止まっているもの、着てみたいけど作り方が...と、とびかかれないお洋服や雑貨の本とがありませんか?手編みを始めたい方と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、かぎ針編みコース作り(材料費別途200円)をご用意しています。

講座No. 71 グラスアート (クローバーのフォトフレーム作り)

【日 時】9月24日(水) 13:30～15:30
【締 切】9月17日(水) 【参加費】2,500円
【特参品】ハサミ

老眼鏡(必要の方)
カラーフィルムとリード線を使ってクローバーのフォトフレームを作ります。

講座No. 77 ベビー＆ママの3Bエクササイズ

【日 時】10月6日(月) 12:00～13:00
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円
【特参品】バスタオル

生後一ヶ月を過ぎたベビーとママの体操です。3B体操の用具を使用して、赤ちゃんはベビーマッサージとママの体を使ったエクササイズ、ママは産後の回復を計ったストレッチ、3B用具を使ったエクササイズを行います。

講座No. 84 GIRL'S DANCE

【対象】小学3～6歳
【日 時】10月2日(木) 16:50～18:20
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円
【特参品】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
体験会								
77	ベビー＆ママの3Bエクササイズ (対象：生後1ヶ月以上)	月2回 24日	12:00～13:00	15	12	12,000	ベビーは楽しく全身をママにマッサージしてもらって、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!!	(公)日本3B体操協会公認講師 (公)日本3B体操協会 ベビーコース インストラクター 中寺美保子
78	英語であそぼ! (対象：小学生1年生～3年生)	火	17:10～17:50	10	23	23,000	小学校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・ゲーム等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。	田中興枝
79	リトルバニスト基礎ステップ	月1回 18日	16:00～16:20	5	5	9,000	小学校4年生～6年生を対象に、日常生活で使用するフレーズを覚え、知識を実践に活かします。4技能(話す)「聞く」「読む」「書く」を鍛え、読み・書く力を伸ばします。楽しみながら、音楽で脳を育み、お子さまの成長を一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。	あなたの東大ピアノ講師 和 優花
80	リミックスとソルフェージュ with English 基礎ステップ (対象：生後6ヶ月以上)	月1回 18日	16:30～16:50	5	5	6,000	リミックス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。鍵盤で音楽を楽しみましょう。親子でご参加ください。また、継続指導で相談にのびていますので、ご連絡ください。(別途テキスト購入代が必要です。)	あなたの東大ピアノ講師 和 優花
81	リミックスとソルフェージュ with English 8ステップ (対象：生後6ヶ月以上)	月1回 18日	16:00～16:20	10	6	7,200	リミックスとソルフェージュ with English の基礎ステップを終了された方の講座です。基礎ステップで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、音楽で脳を育み、お子さまの成長を一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。	あなたの東大リミックス講師 和 優花
82	リミックスとソルフェージュ with English aステップ (対象：生後6ヶ月以上)	月1回 18日	16:30～16:50	10	6	7,200	リミックスとソルフェージュ with English の基礎ステップを終了された方の講座です。基礎ステップで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、音楽で脳を育み、お子さまの成長を一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。	あなたの東大リミックス講師 和 優花
83	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象：4歳～小3)	月	16:40～17:40	15	18	18,000	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
84	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	ストリート&筋力トレーニングで体力づくりしながら、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
85	FREESTYLE DANCE キッズ (対象：4才～未就学児)	月2回 24日	16:30～17:20	15	10	10,000	初心者から経験者まで、男女問わずカッコ良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。	全米ヨガアライアンスRYT200 神在ひろみ
86	FREESTYLE DANCE ジュニア (対象：小学生)	月2回 24日	17:30～18:20	20	10	10,000	初心者から経験者まで、男女問わずカッコ良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。	全米ヨガアライアンスRYT200 神在ひろみ

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料	内容説明	講師
VI お子様向け水泳教室								
87	幼児スイミング (対象：4歳～就学前)	A 火	16:30～17:30	10	18	18,000	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	13	13,000		
88	子供スイミング (対象：小学生)	A 月	17:00～18:00	20	18	18,000	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
		B 水	17:00～18:00	20	23	23,000		
		C 金	17:00～18:00	20	23	23,000		
		D 土	15:30～16:30	20	13	13,000		

No.	講座名	曜日	時間/申込	受講料	講師
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。					
89	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	和田嘉浩

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、提供することはございません。
- 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。(受講料は残りの回数分)
- 受講料(消費税込み)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。

体験会のみ 親子フラ

【日 時】①10月10日(金) 18:30～19:30
②10月24日(金) 18:30～19:30
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円
【特参品】動きやすい服装・水分補給用飲料 (スカート禁止)

親子、お父さんとお母さん、パパで楽しむフラです。ハワイアンの優しい曲にあわせて楽しくフラ、アロハの心を学ぶクラスです。

区分	曜日	ご利用できる時間	料 金	備 考
温水プール	火	11:40～13:20/15:00～21:00	1回 回数券(11枚入り)	●利用時間 2時間 (シャワー・着替えは含みません) ●利用年齢 4歳以上 (小学3年生以下は保護者も水着着用で同伴) ※教室があるときはコースが縮小されます。
	水	10:00～21:00	大人 510円 学生(中高大) 410円 小(小・小) 300円	
	木	11:40～21:00	受講生・学生(中高大) 410円	
	金	10:00～21:00	受講生・学生(中高大) 410円	
	土	12:00～21:00	小(小・小) 300円	
	日	10:00～17:00(第2・4のみ営業)	小(小・小) 300円	
トレーニングジム	月	9:00～21:00	1回 回数券(11枚入り)	●利用時間 2時間以内 (シャワー・着替えは含みません) ●利用年齢 小学5年生以上 (小・中学生は保護者同伴) ※室内シューズを履いてご利用ください。
	火	9:00～21:00	大人 410円 学生(中高大) 410円	
	水	9:00～15:30/16:30～18:50	大人 410円 学生(中高大) 410円	
	木	9:00～11:00/12:00～15:30 16:30～18:30/19:30～21:00	大人 410円 学生(中高大) 410円	
	金	9:00～21:00	受講生・学生(中高大) 300円	
	土	11:30～21:00	受講生・学生(中高大) 3,000円	
ラウンドフィットネス	月	9:00～21:00	1回 回数券(11枚入り)	●利用時間 無制限 ●利用年齢 中学生以上 ※室内シューズを履いてご利用ください。
	火	9:00～21:00	大人・学生(中高大) 510円 学生(中高大) 5,100円 受講生 410円 受講生・学生(中高大) 4,100円	
	水	9:00～21:00	大人・学生(中高大) 510円 学生(中高大) 5,100円 受講生 410円 受講生・学生(中高大) 4,100円	
	木	9:00～21:00	大人・学生(中高大) 510円 学生(中高大) 5,100円 受講生 410円 受講生・学生(中高大) 4,100円	
	金	9:00～21:00	大人・学生(中高大) 510円 学生(中高大) 5,100円 受講生 410円 受講生・学生(中高大) 4,100円	
	土	9:00～17:00(第2・4のみ営業)	大人・学生(中高大) 510円 学生(中高大) 5,100円 受講生 410円 受講生・学生(中高大) 4,100円	

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
講師：橋本 美由紀&中島 祐美子

☆アロマヨガ 10:45～11:45
講師：中島 祐美子

10/12日・11/9日・12/14日・1/11日・2/8日・3/8日

☆STEP or エアロ 9:30～10:30
講師：善田 睦美

☆ピラティス&ヨガ 10:45～11:45
講師：善田 睦美

☆中高生・シニア健康体操 13:30～14:15
講師：善田 睦美

11/23日・1/25日・2/22日・3/22日

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28日～1月4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 後期

受講生募集

新規募集受付 **9月1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、定員になり次第メ切りです

講座期間 **令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)**
※休館日／第1・3・5日曜日、12月28日～1月4日

新規講座紹介

講座No. 81 リトミックとソルフェージュ with English βステップ
月1回 土曜日 16:00～16:20
リトミックとソルフェージュWithEnglishの基礎ステップを終了された方の講座です。基礎ステップで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、音楽で脳を育み、お子さまの成長を一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。

講座No. 85 FREESTYLE DANCE キッズ
対象：4才～未就学児
月2回 水曜日 16:30～17:20
初心者から経験者まで、男女問わずカッコ良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。

体験会
【日 時】9月14日(日) 14:00～14:50
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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25日(月)～

講座No. 7 AQUA ZUMBA A・B

【日 時】A 10月 2日(木) 10:30～11:30
B 10月 2日(木) 18:45～19:45
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円
【特参品】水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル

水圧・浮力を利用した筋力トレーニングと有酸素運動で、今まで以上の体力向上に役立ちます。一人ずつよりみながら楽しく、エネルギーを存分に味わえます。ストレッチや体の動きを丁寧に指導するので安心です。音楽に合わせて楽しく動いてみませんか?

講座No. 8 コア・体幹トレーニング A・B

対象：ハーフボールに慣れている方
【日 時】A 9月 3日(水) 20:00～21:00
B 9月 10日(水) 20:00～21:00
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円
【特参品】水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル

水圧・浮力を利用した筋力トレーニングと有酸素運動で、今まで以上の体力向上に役立ちます。一人ずつよりみながら楽しく、エネルギーを存分に味わえます。ストレッチや体の動きを丁寧に指導するので安心です。音楽に合わせて楽しく動いてみませんか?

講座No. 15 STEP

【日 時】9月 8日(月) 19:00～20:00
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【特参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

STEP台を使った強度の高いクラスです。ステップ好きの方、興味のある方、お越しください。

講座No. 20 ZUMBA

【日 時】10月4日(土) 15:50～16:50
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円
【特参品】水分補給用飲料・タオル・室内用シューズ

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、音楽と体を動かすことが好きな方OK!

講座No. 25 ボールピラティス&ヨガ A・B・C

【日 時】A 10月2日(木) 20:10～21:10
B 10月3日(金) 11:00～12:00
C 10月4日(土) 14:30～15:30
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円
【特参品】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、自宅でもできる肩こり頭痛改善法をお伝えします。

講座No. 26 3Bエクササイズ

【日 時】9月8日(月) 13:30～15:00
【締 切】9月6日(土) 【参加費】300円
【特参品】なし

3B体操の用具を使い、体幹・筋力・体力・柔軟性のUPをはかります。男女問わずご参加下さい。

講座No. 29 ボディコントロール

【日 時】①9月 3日(水) 9:50～10:50
②9月 10日(水) 9:50～10:50
③9月 17日(水) 9:50～10:50
【締 切】各開催日の前日 【参加費】各300円
【特参品】タオル・水分補給用飲料・室内用シューズ

ウォーミングアップは全身でウォーキング。ステップ台では下半身を鍛えて、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】①9月 3日(水) 11:00～12:00
②9月 10日(水) 11:00～12:00
③9月 17日(水) 11:00～12:00
【締 切】各開催日の前日 【参加費】各300円
【特参品】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。体調を整えてバランスよくしっかり動くづくりをします。

講座No. 33 ロコモチャレンジ!!

【日 時】①9月 4日(木) 11:00～12:00
②9月 11日(木) 11:00～12:00
③9月 18日(木) 11:00～12:00
【締 切】各開催日の前日 【参加費】各300円
【特参品】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(立ち座る歩くなど)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. 34 太極舞

【日 時】10月3日(金) 12:50～13:50
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円
【特参品】タオル・シューズ・水分補給用飲料

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ことで地球に力を注ぎ、体幹トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。

心身の健康づくりをサポート

La・Peare HAMADA

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

営業時間 月曜日～土曜日 9:00～21:00 日曜日(第2・4のみ) 9:00～17:00

講座No. 86 FREESTYLE DANCE ジュニア

対象：小学生
月2回 水曜日 17:30～18:20
初心者から経験者まで、男女問わずカッコ良く踊れるよう、東京で数々の舞台を振付した講師が指導します。

体験会
【日 時】9月14日(日) 14:00～14:50
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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25日(月)～

講座No. 9 からだ楽経運動

【日 時】9月18日(木) 11:00～12:00
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】タオル・バスタオル

従来の頑張て鍛えて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。美しく自然な歩きを目指しましょう!

講座No. 12 ソフトラテンエアロ

【日 時】①9月 1日(月) 9:40～10:40
②9月 8日(月) 9:40～10:40
③9月 22日(月) 9:40～10:40
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円
【特参品】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、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. 16 インナーダイエット

【日 時】9月24日(水) 20:10～21:10
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【特参品】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。

講座No. 17 ソフトフィットネス A・B

【日 時】A 9月24日(水) 19:00～20:00
B 9月25日(木) 14:15～15:15
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円
【特参品】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. 19 ZUMBA GOLD

【日 時】10月3日(金) 9:50～10:50
【締 切】開催日の当日 【参加費】300円
【特参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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、嫌な事も吹飛びます。精神面・肉体的にも効果大!

講座No. 21 ヨガ・ピラティス

【日 時】9月8日(月) 15:10～16:10
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【特参品】水分補給用飲料・タオル

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、呼吸法で脂肪を燃やして引きしまった身体にしていまき。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 9月16日(火) 10:45～11:45
B 9月26日(金) 20:10～21:10
【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円
【特参品】水分補給用飲料・タオル

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。

講座No. 24 ハタヨガベーシック A・B

【日 時】A 9月25日(木) 15:20～16:20
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【特参品】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。基本のポーズと呼吸を通して心身共に調和へと導きます。柔軟性・心身のバランスをいよいよカラダもスッキリ整えましょう!

講座No. 27 フットセラピー&リセットコンディショニング

対象：長座で足首回しができる方
【日 時】9月16日(火) 9:05～10:05
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】タオル・バスタオル・水分補給用飲料

冬の冷えを今から対策!!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。

講座No. 28 シニア健康体操

【日 時】9月16日(火) 9:30～10:30
【締 切】開催日の当日 【参加費】500円
【特参品】タオル・バスタオル・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、ゆっくりの筋力トレーニングなど足腰を強くし、しっかりと自分の足で歩けるようにします。

講座No. 31 姿勢改善(上半身～体幹)

【日 時】9月18日(木) 9:45～10:45
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】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(下半身～体幹)

【日 時】9月11日(水) 9:45～10:45
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】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. 37 JDACダンスとアロマヨガストレッチ

【日 時】9月10日(水) 13:30～14:20
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】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. 40 WayukaのJDACダンス

【日 時】9月6日(日) 17:30～18:10
【締 切】開催日の前日 【参加費】300円
【特参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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。

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)

お子さま向け教室は裏面をご覧ください。

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。)

新規募集受付 9/1(月)～ 体験予約開始 8/25(月)～

① 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	18	22,680	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	23	28,980			
		C火	19:00~20:00	10	23	28,980			
		D金	13:30~14:30	10	23	28,980			
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	23	28,980	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。	専属 インストラクター	
3	エンジョイ スイミング	A水	13:30~14:30	10	23	28,980	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	23	28,980			
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	23	28,980	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。	健康運動 実践指導者 島田美和	
5	水中運動	火	10:30~11:30	20	23	30,130	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	アクアピクス	火	13:30~14:30	20	23	30,130	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、全く泳げない方でもびどうです。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!!		
体験会		A木	10:30~11:30	20	22	28,820	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。	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子	
7	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	B木	18:45~19:45	20	22	28,820			
		C土	10:30~11:30	20	22	28,820			

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2回 第13水	20:00～21:00	10 (30人以上)	11	11,000	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。 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、呼吸などをも伝えます。	健康運動指導士 コア・エクササイズ 床田眞由美	
		B 月2回 第24水	20:00～21:00	10 (30人以上)	11	11,000			
9	体験会 からだ楽経運動	木	11:00～12:00 10 (30人以上)	23	23,000	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	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 (30人以上)	23	23,000	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です。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 (30人以上)	24	24,000			
		C 土	10:30～11:30	10 (30人以上)	24	24,000			
11	体力づくり トレーニング	A 水	18:50～19:50	10 (30人以上)	23	23,000	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 (30人以上)	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
エアロピクス	体験会								
	12	ソフトラテン エアロ	月	9:40～10:40	20	18	20,880	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から上級者まで楽しめ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楽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・骨盤・関節・膝など)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 来須慎子
	13	ラテンエアロ	月	10:50～11:50	20	18	20,880	ラテンステップで美脚づくり。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	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、筋肉をすみずみで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
	体験会								
	15	STEP	月	19:00～20:00	20	18	20,880	ステップ台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。	
	体験会								
	16	インナー ダイエット	水	20:10～21:10	20 (5ヵ月)	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。ボディメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。	善田睦美
	体験会								
	17	ソフト フィットネス	A 水 B 木	19:00～20:00 14:15～15:15	20 (5ヵ月) 24 (5ヵ月)	23 24	26,680 27,840	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。	
18	エアロ&STEP	土	13:20～14:20	20	22	25,520	フロアーのエアロピクスと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。		
体験会									
19	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50～10:50	20	21	24,360	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・肉体的にも効果大!	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子	
体験会									
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!		

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
絵画教室	42	絵画	A 火	18:00~20:00	20	18	20,880	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 片岡春江
			B 金	10:00~12:00	20	20	23,200		日展会員 永尾和子
			C 土	13:00~15:00	20	20	23,200		
	43	体験会 絵手紙	月2回 第1・3水	10:00~12:00	20	8	9,280	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たい方。	日本絵手紙協会 公認講師 野海ちづる
書道教室	44	ペン・かな・細字	月2回 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 喜代古博美
	45	かなに親しもう	月2回 金	13:30~15:30	10	12	13,920	古典のかなに触れながら、かなの世界の奥深さを味わってみましょう。	野上昭子
音楽教室	46	コーラス	月2回 月	10:00~12:00	18	12	13,920	心に届くうた。なつかしい名曲を歌いましょう。みんなでお歌いながら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
	47	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。	日本歌謡連合会 指導員協会の 認定講師 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		
	48	箏(こと)	月2回 火	10:30~11:30	15	11	12,760	生田流正派、箏・三絃、時間を区切って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)	生田流正派 大師範 平井雅典
	49	三絃(三味線)	月2回 火	11:30~12:30	15	11	12,760		
	50	大正琴	月2回 木	13:30~15:30	20	12	13,920	初めての方にも、数字譜で楽しく弾いていただけます。また置譜、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この楽器は、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。(楽器は用意しております)初心者の方大歓迎!	琴城流 大正琴教授 山藤豊子
	51	366日の歌とカラオケ	月1回 土	15:00~15:45	10	5	9,500	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、歌とカラオケを学習します。歌ってみたい曲がある方/曲のレパートリーを広げたい方におすすめです。	あなたの東大和 優花
	52	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、利用料はいりません。	ピアノ ゆゆう塾印 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	6	12	18,720			
E 金			14:00~14:50	6	12	18,720			
お茶・お花教室	53	茶道(裏千家)	月2回 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、落ち着いたときを楽しむための教室です。	茶道裏千家 教授 川上宗慶
	54	華道池坊	月2回 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みませんか。初めての方も経験者の方もお待ちしております。	華道家元池坊 小寺 昇 本多 勇
	55	体験会 華道小原流	A 木	10:00~12:00	20	12	13,920	お花のある空間を楽しんでみませんか?5月のプレバトで、小原流家元が登壇して楽しく教えておられました。いっしょに楽しみましょう!!	小原流 家元教授 稲垣真理子
			B 金	18:00~19:00	20	12	13,920		
	56	華道草月流	A 水	18:00~20:00 19:30迄にお越し下さい。	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華月流です。初心者大歓迎です。一度、見学してみてください。	草月流 師範会 相元絹彰
			B 土	13:30~15:30	20	12	13,920	草月の立体造形、一基礎から線、色、塊を年齢に関係なく表現し、自分の引出しを増やし、一緒に楽しみませんか?ぜひ、お待ちしております。	草月流 師範会 其原松風
57	初級 フラワーアレンジメント 中・上級	A 金	18:00~20:00	15	10	11,600	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。	国家検定1級 装飾技術士 フラワーアート 指導員(専任)主催 飯島敦子	
		B 土	13:30~15:30	15	10	11,600	ヨーロッパスタイルを中心に制作しています。装物を芸術的に操作して、美しくデザインするモダンスタイルや自然植物的デザイン・装飾的デザインなど、季節や花材に応じて作品作りをしています。基本を踏まえながらも、作者の感性を自由に表現していただけるようしながら制作しています。ドライ・プリザ・シルク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っています。		
58	ガーデニング	A 月	14:00~15:00	15	5	5,800	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、育てる機会をとおして、やさしさや美しさを感じる気持ちを育て「花育」を楽しみましょう!	福本和子	
		B 火	19:00~20:00	15	5	5,800			
59	体験会 ドライフラワー	月1回 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リース、スワッグ等を1講座1つで作って頂きお持ち帰り頂ける楽しい時間になんと思います。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	