

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
82	3Bベビー&ママ (対象：生後1ヶ月以上)	月 9月24日	12:00~13:00	15	12	7,920	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 (社)日本マタニティ フィットネス協会 ベビースタ ーターインス トラクター 中寺美保子
83	英語 であそぼ! (対象：小学生)	火	17:50~18:35	10	22	14,520	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。ゲームや歌だけでなく、「読む」「書く」もしっかり身に着ける「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
NEW								
84	うたえほんと ヨガリトミック (対象：生後1ヶ月以上)	月 9月24日	10:30~11:15	10	10	10,600	私がマタニティーから愛用した皇室御用達「うたえほん」で、心を育む童話の可能性を感じていただきたいです。優しいヨガで歌うために必要な身体を整え、簡単なリトミックで音感を養います。親子で一緒に参加ください。※講座No.55と同時開催	あなたの専大 パーソナルサポ ート 和 優香
85	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象：4歳~小3)	月	16:30~17:30	15	22	14,520	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、自信がつかえます。	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	21	13,860	ストレッチ&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ウク・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。	
87	パソコン プログラミング教室 (対象：小4以上)	月 9月24日 土	9:00~10:30	5 (組)	6	9,120	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

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 (6ヵ月分)	内 容 説 明	講 師
88	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に慣れや、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 ー ー
		B	木	16:30～17:30	10	22	14,520		
		C	土	14:00～15:00	10	23	15,180		
89	子供 スイミング (対象：小学生)	A	月	17:00～18:00	20	22	14,520	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	23	15,180		
		C	金	17:00～18:00	20	24	15,840		
		D	土	15:30～16:30	20	23	15,180		

(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	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)	学 生(中高大)	
	金	10:00～21:00	410円	4,100円	
	土	12:00～21:00	小 人(幼・小)	小 人(幼・小)	
	日	10:00～17:00(第2・第4のみ営業)	300円	3,000円	
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			●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	大 人 410円	大 人 4,100円	
	木	9:00～11:00／12:00～15:30 16:30～18:30／19:30～21:00			
	金	9:00～21:00	学 生 (小・中高大)	学 生 (小・中高大)	
	土	11:30～21:00	300円	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	9:00～21:00	1回	回数券(11枚綴り)	●時間制限はありません。 ●中学生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。
	土		大 人 学生(中高大) 510円	大 人 学生(中高大) 5,100円	
	日	9:00～17:00(第2・第4のみ営業)	プール・ジム 半年フリー パスポート会員 300円	プール・ジム 半年フリー 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。
- 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。
- コロナ感染状況によっては、感染症対策として受講定員を変更させていただく場合があります。
- お支払い頂いた受講料は、原則としてお返しできません。

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		
90	プール 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 バスポート 会費 受講生 500円割引	泳がない方から、泳げる方まで、希望 に応じた個人レッスンをを行います。 (講習後、1時間プール利用可) ※希望日前週の日曜日までに、お申し 込みに下さい。	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

◎ピラティス&ヨガ

10:45～11:45

講師：中島 祐美子

10/9日・11/13日・12/11日

1/8日・2/12日・3/12日

※ZUMBA・STEP・エアロ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。

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、ステップ台を上ったり降りたり。リズムにのって弱ってく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ックス空間へお越しください。

◎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

10/23日・11/27日・12/25日

1/22日・2/26日・3/26日

初めの方でも楽しくできます。激しすぎない音楽に合わせて、ステップ台を上ったり降りたり。リズムにのって弱ってく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ックス空間へお越しください。

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 15,780円

学生(高小) 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、フリータイム時間内にいつでもご利用できます。(各2時間以内)
- ラウンドフィットネスは300円でご利用できます。(時間制限なし)

ラウンドフィットネス

パスポート

料金

1ヶ月 3,300円

3ヶ月 8,800円

- 申込日より1ヶ月・3ヶ月間有効です。(いつでもお申し込みできます。)
- フリータイム時間内にいつでもご利用できます。(時間制限なし)

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

2022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

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/

新規講座紹介

講座No.28

和みのヨーガ
～アロマリト～

優しいヨーガとよい香りで、リフレッシュしましょう。前半は、身体のバランスを整え、後半は優しいポーズを取ります。初心者、シニアの方、お子様連れの方も大歓迎。忙しい毎日から安らぎを取り戻し、明日への活力へとつながっていきましょう。

月2回 第1・3水曜日
13:40～14:30

講座No.37

冷え改善
エクササイズ

冷えは万病のもと。弾力のある筋肉に整えて血流を促しましょう。普段の生活に取り入れていただけるメニューが盛り沢山!

月2回 第1・3木曜日
9:50～10:45

体験会
日 時 9月8日木 9:50～10:45
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

講座No.38

姿勢改善
(上肢～体幹)

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・首コリの方にもおススメです。

月2回 第2・4木曜日
9:50～10:45

体験会
日 時 9月15日木 9:50～10:45
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

講座No.55

うたえほんと
ヨガリトミック

私がマタニティーから愛用した皇室御用達「うたえほん」で、心を育む童話の可能性を感じていただきたいと思います。優しいヨガで歌うために必要な身体を整え、簡単なリトミックで音感を養います。シニアの方、マタニティーの方大歓迎です。生後1か月から参加可能、親子でご参加ください。

月2回 第1・3木曜日
10:30～11:15

講座No.67

政治学から考える
忠臣蔵と
古代日本の神話

いつの時代にとっても多くの人々に受け入れられてきたのが、江戸時代の赤穂藩で起きた赤穂浪士の事件と古代日本の神話です。実は興味深いことに、このいすれもが浜田と関わりを持っています。この講座では歴史家が伝えている従来の見方とは異なり、政治学を専門とする政治学者から見た赤穂事件と古代の日本神話について、受講生とともに考えます。

月1回 水曜日
19:00～20:00

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22日(月)～

講座No.7

AQUA ZUMBA A・B

定員各15名

日 時 ①9月22日木 10:30～11:30
②9月22日木 18:45～19:45

締 切 各開催日の前日 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。

講座No.9

ランナーのための
コンディショニング

定員8名

日 時 9月7日水 20:00～21:00

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

筋肉を整えて、障害を予防し、気持ち良く走れる身体を保ちましょう。

講座No.10

コア・体幹トレーニング

定員5名

日 時 9月14日水 20:00～21:00

締 切 開催日の前日 参加費 300円

持参品 ハーフボール(貸出可)・ヨガマット・タオル
バスタオル・水分補給用飲料

重心・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づらい身体作りを目指します。※赤ちゃんの発達段階階に基づいた地味な運動です。ご自宅での反復練習が重要になります。

講座No.11

からだ楽軽運動

定員5名

日 時 9月15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。

講座No.14

ソフトラテンエアロ

定員各15名

日 時 ①9月 5日水 9:40～10:40
②9月12日水 9:40～10:40
③9月26日水 9:40～10:40

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

美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から始める基礎的なランステップやストレッチトレーニングで美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・骨盤関節部など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。

講座No.16

インナーダイエット A(初級)

定員20名

日 時 9月26日水 19:00～20:00

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

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ます。

講座No.30

ボールピラティス&ヨガ A・B

定員各15名

日 時 ①9月22日木 20:10～21:10
②9月16日金 11:00～12:00

締 切 各開催日の前日 参加費 各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節やエクササイズ、自宅でもできる肩こり・腰痛改善法をお伝えします。

講座No.33

シニア健康体操

定員15名

日 時 9月20日火 9:30～10:30

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

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、ゆっくり筋トレなどで足腰を強くし、ずっと自分の足で歩けるようにしましょう。

講座No.34

ボディコントロール

定員15名

日 時 9月28日水 9:50～10:50

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

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・チューブの筋トレなど。ステップ台で脚力up!全身運動と癒しのクールダウンでフィニッシュ!!

講座No.35

らくらくエクササイズ

定員各15名

日 時 ①9月14日水 11:00～12:00
②9月21日水 11:00～12:00
③9月28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

ウォーキングを基本に、美しい姿勢でしっかりと動く身体づくり。ボール・チューブのトレーニングで筋肉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。

講座No.36

ロコモチャレンジ!!

定員各10名

日 時 ①9月 1日木 11:00～12:00 ②9月 8日木 11:00～12:00
③9月15日木 11:00～12:00 ④9月22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

運動不足、体調不良、関節など痛みのある方。チューブ、ボールを使って簡単な筋力やウォーキング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。(家にこもっている男性様、大歓迎!!)

講座No.39

心と身体の呼吸法 A・B

定員各10名

日 時 ①9月29日木 10:00～11:15
②9月30日金 19:30～20:45

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しながらか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?

講座No.40

太極舞 A・B

A定員10名 B定員15名

日 時 ①9月16日金 12:50～13:50
②9月17日土 12:15～13:15

締 切 各開催日の前日 参加費 各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、地味に汗がかけたり膝トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。

講座No.74

手作りニット

定員5名

日 時 9月27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、とにかかれぬお洋服や雑貨の本などありませんか?手編みのいんなら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。

無料開放デー!

10月10日
月
スポーツの日

◆温水プール 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 9:00～21:00

無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

- 発熱、咳などの自覚症状がある場合には、ご来館をお控えください。
- 氏名・住所・健康状態等の確認を書面で行います。
- 来館・退館時及びお着替えの際には、マスクを着用してください。
- こまめな手洗い、施設各所に設置してありますアルコール消毒液で、手指の消毒をお願いします。
- ご利用につきましては、お客様同士の間隔確保の為、入館を制限させていただきます。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者までお知らせください。

ご利用にあたり以上の事項についての
ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは中面をご覧ください。

ど見学大歓迎!!

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
1	レッツ スイミング	A 月	13:30~14:30	10	22	22,220	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。
		B 火	15:00~16:00	10	23	23,230	
		C 火	19:00~20:00	10	23	23,230	
		D 金	13:30~14:30	10	24	24,240	
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	23	23,230	初心者の方から泳げる方まで…!! 楽しくスイミングを目指し方。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	23	23,230	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	22	22,220	
		C 金	19:00~20:00	10	24	24,240	
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	24	24,240	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	23	24,380	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	23	24,380	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	21	22,260	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。
		B 木	18:45~19:45	20	21	22,260	
8	脂肪燃焼 アクアビクス	土	10:30~11:30	20	23	24,380	脂肪燃焼を目的としたクラスで筋肉にきかせ、太らない身体にしています。メタボリックの方にも適したクラスです。シェイプアップ効果間違いなし!!

	ピラティス								きます。心と身体を癒しましょう。		
24	コア・ピラティス	月28 月	20:10~21:10	20 (50上)	12	10,920			心と身体のパランスを整えながら鍛え、脂肪を燃やし美しいスリムとした身体にしていけます。初めての方でも大丈夫。心を癒しましょう。	善田睦美	
	A 火		10:45~11:45	20 (50上)	22	20,020			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!!		
25	アロマヨガ		B 金	20:10~21:10	20 (50上)	24	21,840				
26	ピラティス		火	15:10~16:10	20 (50上)	23	20,930			ゆっくり関節をほぐしながら、衰えがちな体力、筋力、柔軟性を向上します。初めての方でも大丈夫。心を癒しましょう。	健康運動実践指導者 福原美和
27	パワーヨガ	月28 火	20:10~21:10	20 (50上)	10	9,100			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正しいバランスを整えていきます。	委託 インストラクター	
NEW											
28	和みのヨーガ 〜アロマリリート〜	月28 第13 水	13:40~14:30	20 (50上)	10	9,100			優しいヨーガといふ香りで、リフレッシュしよう。前半は、身体のパランスを整え、後半は優しいポーズを取ります。初心者、シニアの方、お子様連れの方も大歓迎。忙しい毎日から安らぎを取り戻し、明日への活力へとつながっていきますよ。	あなたの東大 パーソナルサポート 和 優香	
体験会											
29	ハタヨガ ベーシック	月28 第13 木	A 15:20~16:20	20 (50上)	10	9,100			基本のポーズと呼吸を通じて内面への意識を高め、心身共に調和のとれた状態へ導きます。初心者の方にもおすすなクラスです。	NPO法人健康 デザイン協会認定 ユーザインストラ クター中島祐美子 (RYT200)	
		月28 第14 木	B 15:20~16:20	20 (50上)	11	10,010					中村明日香
体験会											
30	ボール ピラティス& ヨガ	月28 第13 木	A 木 20:10~21:10	20 (50上)	21	19,110			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。	AFAA認定 マントサイエンス インストラクター 中島祐美子	
		月28 第14 金	B 金 11:00~12:00	20 (50上)	23	20,930					
31	ピラティス ヨガマット		土	14:30~15:30	20 (50上)	23	20,930		ゆっくり関節をほぐしながら、ピラティスで衰えがちな体力、筋力、柔軟性を向上します。ヨガで心身のストレス緩和、心と身体を癒します。	健康運動 実践指導者 福原美和	
32	3B エクササイズ		月	13:30~15:00	20 (50上)	21	19,110		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を行い、自立機能を維持しましょう。	(公社)日本 3B体協協会 公認指導士 鶴原理子	
33	体験会 シニア 健康体操		火	9:30~10:30	20 (50上)	22	20,020		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もつながります。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力などで足腰を強くし、ずっと自分の足で歩けるようにしましょう。	善田睦美	
			水	9:50~10:50	20 (50上)	22	20,020				
34	ボディ コントロール		水	9:50~10:50	20 (50上)	22	20,020		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らしステップ台で脚力up!全身運動に癒しのクールダウンでフィニッシュ!!	NAHA認定 健康体操指導 士 鹿嶋千代子	
35	らくらく エクササイズ		水	11:00~12:00	20 (50上)	22	20,020		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・チューブで筋力増やし基礎代謝をup!!体力がない方、シニアの方大歓迎。	インストラクター ユーザーサポ ート 和 優香	
36	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 (50上)	22	20,020		運動不足、体調不良、関節に痛みのある方、チューブを使う、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。	健康運動 実践指導者 ユーザーサポ ート 和 優香	
37	体験会 NEW 冷え改善 エクササイズ		木	9:50~10:45	20 (50上)	10	9,100		冷えは万病のもと。弾力のある筋肉に整えて血流を促しましょう。普段の生活に取り入れていただけるメニューが盛り沢山!!	健康運動 実践指導者 ユーザーサポ ート 和 優香	
38	体験会 NEW 姿勢改善 (上肢〜体幹)		木	9:50~10:45	10 (50上)	10	9,100		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・こりの方にもお勧めです。	健康運動 実践指導者 ユーザーサポ ート 和 優香	
39	心と身体 の呼吸法		A 木	10:00~11:15	10 (50上)	21	19,110		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	
40	太極舞		A 金	12:50~13:50	20 (50上)	11	10,010		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味に汗がかわ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 ユーザインス トラクター 中 島祐美子	
41	気功・太極拳		土	9:00~10:20	20 (50上)	23	20,930		流れるような動作で、心と身体を調整しながら、リラックスをして気功・太極拳を学びましょう。	畑岡妙子	
42	社交ダンス		A 火	13:30~15:00	20 (50上)	21	19,110		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。	鳥取県ボール ルームダンス 連盟 西川重子	
			B 木	18:30~20:00	20 (50上)	21	19,110		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をしますから、大丈夫。		

芸術教室	46	絵画	A 火	18:00~20:00	20	21	19,110	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。	片岡香江
			B 金	10:00~12:00	20	20	18,200		
			C 金	13:00~15:00	20	20	18,200		
	47	絵手紙	月2回 第1回 水	10:00~12:00	20	10	9,100	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よう。	日本絵手紙協会 公認講師 野海ちづる
書道教室	48	ペン・かな・細字	A 月	13:00~15:00	20	22	20,020	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
			B 木	18:00~19:30	20	22	20,020	より一般的で正確な副読本を用いて身近な書を親しみ易く学習していきます。	毎日書道展 会員 笠田邦明
	49	かなに親しもう	月2回 金	13:30~15:30	10	12	10,920	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
	50	はじめての書道	月2回 水	13:30~15:00	20	12	10,920	一般的で正確な副読本を用いて、身近な書を親しみ易く、楽しく学んでいきます。	毎日書道展 会員 笠田邦明
音楽教室	51	コーラス	月2回 月	10:00~12:00	18	12	10,920	心に届くうた。なつかしい名曲を楽しみましょう♪みんなではれば心も身体もリフレッシュ!	音楽療法 インストラクター 向田京子
	52	健康カラオケ (勝ミュージック スクール)	A 月2回 火	13:30~15:30	25	12	10,920	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 指導員資格認定 勝ミュージック スクール代表 吉長勝郎
			B 月2回 水	13:30~16:00	25	12	10,920		
	53	箏 (こと)	月2回 火	10:30~11:30	15	11	10,010	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
	54	三絃 (三味線)	月2回 火	11:30~12:30	15	11	10,010	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
		NEW							
	55	うたえほんとと ヨガリミック	月2回 木	10:30~11:15	10	10	10,600	私がマタニティーから愛用した皇室御用達「うたえほん」で、心を育む童話の可能性を感じていただきたいと思います。優しいヨガで歌うために必要な身体を整え、簡単なリトミックで音感を養います。シニアの方、マタニティーの方大歓迎です。※講座No.84と同時開催	あなたの東大 パーソナルサポート 和 優香
	56	大正琴	月2回 木	13:30~15:30	20	12	10,920	初めての方にも、数字譜で楽しく弾いていただけます。また童謡、ポップス、演歌、ジャズ、クラシックとあらゆるジャンルの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」に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
お茶・お花教室	57	茶道 (裏千家)	月2回 金	13:00~15:00	10	12	10,920	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 川上栄康
	58	華道池坊	月2回 火	13:00~14:00	20	12	10,920	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」を身近な花材でご一緒に楽しみませんか。	華道家元池坊 小寺 昇 本多 勇
	59	華道小原流	月2回 木	10:00~12:00	20	12	10,920	自然にふれる機会を与えてくれる草花。思い思いの語り合いの中で美しく表現するひとときを持ちたいと思います。	小原流 家元教授 相理真理子
	60	華道 草月流	A 月2回 水	18:00~20:00 19:30迄に お越し下さい。	20	11	10,010	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、見学してみてください。	草月流 師範会 相元朝彰
B 月2回 第2回 土			13:30~15:30	20	12	10,920	植物で表現する美しさを基礎から楽しみたい。初心者大歓迎です。いつでも、どこでも、だれにでも!どんな材料を使っても、いけられることを特色としています。	草月流 師範会 其原朝風	
	61	フラワー アレンジ メント	初級 A 月2回 金	18:00~20:00	15	10	9,100	アメリカンスタイルによる車上花やブーケ、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 NFD1級 フラワーデザイナー 飯島敦子
中・上級 B 月2回 土			13:30~15:30	15	10	9,100	ヨーロッパスタイルを取り入れ、さまざまなフラワーデザインにチャレンジしています。夏期はプリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使ってブーケアレンジやタペストリーを作っています。		
	62	ガーデニング	A 月1回 火	14:00~15:00	15	6	5,460	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む「花育」を楽しみましょう!	福本和子
B 月1回 水			19:00~20:00	15	6	5,460			
着付け教室	63	きもの着付け	上級 A 月1回 月	13:30~15:30	—	6	7,620	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む。器具は使いません) ※継続者のみ	東京・清水学園 専門学校認定 国際文化きもの 学会特別会員 河野 薫
			中級 B 月2回 月	18:45~20:30	—	12	18,240		
			中級 C 水	18:45~20:30	—	22	23,320		
			中級 D 土	10:00~12:00	—	22	27,940		
			中級 E 土	13:30~15:30	—	22	23,320		
			中級 F 月2回 木	14:00~16:00	10	12	10,920		

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
9	体験会 ランナーのための コンディショニング	水	20:00~21:00	10	11	7,810	筋肉を整えて、障害を予防し、気持ちよく走れる身体を保ちましょう。 対象:中長距離RUN愛好者	
		水	20:00~21:00	10	10	7,100		
10	体験会 コア・体幹 トレーニング	水	20:00~21:00	10	10	7,100	重心・軸を安定させ、力まずに手足が自在に動かせることと疲労しづらい身体作りを目指します。 対象:ハーフマラソンに仰向けで走れる方 ※赤ちゃんの発育発達段階に基づいた地味な運動です。ご自宅での反復練習が重要になります。	健康運動指導士 フジエクレア 床田眞由美
11	体験会 からだ楽運動	木	11:00~12:00	10	21	14,910	従来の頑張って鍛えて疲れた運動とは違う、小さな動きで筋肉を整え、身体が楽になる運動です。	
12	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	23	16,330	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	22	15,620		
		C 土	10:30~11:30	10	23	16,330		
13	体力づくり トレーニング	A 水	18:50~19:50	10	23	16,330	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。	
		B 木	18:30~19:30	10	22	15,620		

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	体験会							美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から上級者の基礎的なラテンステップやストレッチトレーニングで幅広い身体を整えるクラスです。日常生活動作能力を高め(肩・背骨・骨盤股関節など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。			
	14	ソフトラテン エアロ	月	9:40~10:40	20	22	20,020		NATIC認定 USAステップ インストラクター 来須檀子		
	15	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	22	20,020	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。			
	体験会 A		初級	A	月	19:00~20:00	20 (52人以上)	22,020			
	16	インナー ダイエット	中級	B	水	20:10~21:10	20 (52人以上)	23	20,930	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
			上級	C	金	19:00~20:00	20 (52人以上)	24	21,840		
	17	ソフトフィットネス	水	19:00~20:00	20 (52人以上)	23	20,930	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・腰などの負担のない動きで、初心者・中高年向きの内容です。			
	18	ビューティコア エクササイズ	月2回 火	20:10~21:10	20 (52人以上)	10	9,100	スロートンポの音楽にあわせて、筋肉をす みずみま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		
	19	BODY チェンジ	木	14:00~15:00	20 (52人以上)	22	20,020	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。	善田睦美		
20	エアロ&STEP	土	13:30~14:30	20 (52人以上)	23	20,930	フロアのエアロビクスと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。	健康運動 実践指導者 福原美和			
21	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20 (52人以上)	23	20,930	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、嫌な事も吹っ飛ばします。 精神面・肉体面にも効果大!	ZUMBA インストラク ター 中島祐美子			
体験会								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!			
22	ZUMBA (ズンバ)	土	15:50~16:50	20 (52人以上)	22	20,020					

体験会 NEW		月2回 第2・4						床出興出
38	姿勢改善 (上肢〜体幹)	木	9:50~10:45	10	10	9,100	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・首コリの方にもお勧めです。	
				(5)	上			
39	心と身体の 呼吸法	A 木	10:00~11:15	10	21	19,110	呼吸法を大切にした、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	20,930		
40	太極舞	A 金	12:50~13:50	20	11	10,010	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味に汗がかわ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 中島佑美子
		B 土	12:15~13:15	20	22	20,020		
41	気功・太極拳	土	9:00~10:20	20	23	20,930	流れるような動きで、心と身体を調整しながら、リラクゼーションとして気功・太極拳を学びましょう。	畑岡妙子
ダンス	社交ダンス	A 火	13:30~15:00	20	21	19,110	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
		B 木	18:30~20:00	20	21	19,110	社交ダンスの夜コース、おためし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。	
	社交ダンス	金	12:15~13:45	20	12	10,920	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!!	(社)全日本ダンス 協会公認教師 長沢正和
	ハワイアン フラ	入門 A	水	15:00~16:00	20	11	10,010	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と、優しく心地よいハワイアンスピットを感じる事ができます。エクササイズにもなり、年齢に関係なく楽しめます。
初級 B		金	14:00~15:00	20	12	10,920	無理のないステップや、リズムカルな動きで、上履をかけ、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、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
中級 C		金	15:00~16:00	20	12	10,920	ハワイア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。	
上級 D		金	16:00~17:00	20	12	12,720	本格的なハワイアンの名曲を指導します。	
45	ジャズダンス	土	10:30~12:00	20	23	20,930	ジャズダンス独特の踊りを楽しんで、ストレッチで身体を伸ばしプロポーションをよくします。	山形隆子