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	12:00~13:00	15	12	8,520	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エブアップし、心も身体もリフレッシュしよう!!	(公社)日本3B 体験会公認 指導員 (社)マママディ フィットネス アドバイザー 中野美保子
83	英語 であそぼ! (対象: 小学生)	火	17:50~18:35	10	23	16,330	いつかは世界へ行ってみよう! 将来の可能性を広げたい習得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」「しゃべり」身に付ける「役に立つ英語」です。「英語、いつ始めるの?」「今でしょ!」	田中典枝
84	リトミックと ソルフェージュ (対象: 生後6ヶ月以上)	月 木	10:45~11:15 16:00~16:30	5	6	6,660	リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュ音感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、随時無料と相談に応じますのでご連絡ください。	あなたの東大 うた・ピアノ リトミック講師 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	22	15,620	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、自信がきます。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子
86	GIRL'S DANCE (対象: 小3~小6)	木	16:50~18:20	20	24	17,040	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。	
87	パソコン プログラミング教室 (対象: 小4以上)	月 曜 土 曜	9:00~10:30	5	6	9,420	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 B C D	火 16:30~17:30 木 16:30~17:30 土 14:00~15:00 日 17:00~18:00	10	24	17,040	水遊びを通しての泳ぎに慣れ、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
89	子供 スイミング (対象: 小学生)	A B C D	火 17:00~18:00 木 17:00~18:00 土 17:00~18:00 日 15:30~16:30	20	22	17,040	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)	
				10	24	17,040		
				20	23	16,330		

(4月~9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
	水	11:40~21:00	学生(中高大) 410円	学生(中高大) 4,100円
	木	11:40~21:00	学生(中高大) 410円	学生(中高大) 4,100円
	金	10:00~21:00	小人(幼・小) 300円	小人(幼・小) 3,000円
	土	12:00~21:00	小人(幼・小) 300円	小人(幼・小) 3,000円
	日	10:00~17:00(第2・第4のみ営業)		
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	大人 410円	大人 4,100円
	水	9:00~15:30 / 16:30~18:50	学生(中高大) 300円	学生(中高大) 3,000円
	木	9:00~11:00 / 12:00~15:30 16:30~18:30 / 19:30~21:00	学生(中高大) 300円	学生(中高大) 3,000円
	金	9:00~21:00	学生(中高大) 300円	学生(中高大) 3,000円
	土	11:30~21:00	学生(中高大) 300円	学生(中高大) 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)
	火	9:00~21:00	大人 510円	大人 5,100円
	水	9:00~21:00	学生(中高大) 300円	学生(中高大) 3,000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、個別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きます場合があります。
- 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)	2,500/回 [パスポート 会員 受講料 500円割引]	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

4/9日・5/14日・6/11日
7/9日・9/10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り降りたり。リズムにのって弱々とす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、腰痛による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

●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。

料金 大人 18,000円
学生(高小) 13,900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

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)

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

2023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/

新規講座紹介

講座No. 30 JDACストレッチ
優しいストレッチで、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とります。日常動作の維持・改善そして、身体機能の予防に取り組みましょう。

月1回 土曜日 19:10~20:00

体験会 日時 3月18日出 19:10~20:00
締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 水分補給飲料・タオル

講座No. 42 JDACダンスA・B ~ビギナーズ~
基本ステップを中心とした優しいダンスをしましょう!音楽に合わせて体を動かすことで脳を活性化させ血流、脳内分泌液やノルアドレナリンを活性化させましょう!

全10回 水曜日 13:30~14:20
月1回 土曜日 18:00~18:50

体験会 日時 A3月15日水 13:30~14:20
B3月18日土 18:00~18:50
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

講座No. 55 Let's 能楽! A・B
名作ドラマ「俺の家の話」(主演 長瀬智也、脚本 宮藤官九郎)でも話題沸騰。日本人でも未知に近い「能楽」の世界。声に出して読んでも「日本の声楽」として言葉が馴染んで魅力倍増!観能速定も企画します。

月3回 水曜日 19:00~20:00
月3回 金曜日 10:30~11:30

体験会 日時 3月18日出 11:00~12:00
締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 水分補給飲料

講座No. 84 リトミックとソルフェージュA・B
(対象: 生後6ヶ月以上)

リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュ音感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、随時無料と相談に応じますのでご連絡ください。

月1回 木曜日 10:45~11:15
月1回 土曜日 16:00~16:30

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20日(月)~

講座No. 7 AQUA ZUMBA A・B 定員各15名
日時 A3月23日木 10:30~11:30
B3月23日木 18:45~19:45
締切 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

講座No. 9 コア・体幹トレーニング 定員各5名
(対象: ハーフボールに仰向けで乗れる方)
日時 A3月 8日水 20:00~21:00
B3月15日水 20:00~21:00
締切 開催日の当日
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
水分補給用飲料

講座No. 13 ソフトラテンエアロ 定員各7名
日時 ①3月 6日水 9:40~10:40
②3月13日水 9:40~10:40
③3月20日水 9:40~10:40
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

講座No. 15 インナーダイエット A(初級) 定員15名
日時 3月20日水 19:30~20:30
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

講座No. 21 ZUMBA 定員15名
日時 3月18日出 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

講座No. 28 ポールピラティス&ヨガ A・B 定員各15名
日時 A3月23日木 20:05~21:05
B3月24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

講座No. 32 シニア健康体操 定員15名
日時 3月14日火 9:30~10:30
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

講座No. 33 ボディコントロール 定員各5名
日時 ①3月15日水 9:50~10:50
②3月22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

講座No. 35 姿勢改善(上肢~体幹) A 定員10名
日時 3月23日木 9:50~10:45
締切 開催日の当日
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. 35 姿勢改善(下肢~体幹) B 定員10名
日時 3月16日木 9:50~10:45
締切 開催日の当日
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. 36 ロコモチャレンジ!! 定員各10名
日時 ①3月 2日木 11:00~12:00 ②3月 9日木 11:00~12:00
③3月16日木 11:00~12:00 ④3月23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

講座No. 38 太極舞 A・B 定員各15名
日時 A3月17日金 12:50~13:50
B3月18日土 12:15~13:15
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

講座No. 43 ハワイアンフラ A(入門)・B(初級) 定員各10名
日時 A3月15日水 15:00~16:00
B3月10日金 14:00~15:00
②3月24日金 14:00~15:00
締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 水分補給用飲料・タオル

講座No. 74 手作りニット 定員5名
日時 3月28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

詳しく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	22	23,320	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です。	専属インストラクター
		B火	15:00~16:00	10	24	25,440		
		C火	19:00~20:00	10	24	25,440		
		D金	13:30~14:30	10	23	24,380		
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	24	25,440	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	25,440	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。	専属インストラクター
		B木	13:30~14:30	10	24	25,440		
		C金	19:00~20:00	10	23	24,380		
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	23	24,380	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	26,640	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。	健康運動実践指導者 福原美和
6	アクアピクス	火	13:30~14:30	20	24	26,640	音楽に合わせ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!!	健康運動実践指導者 福原美和
7	体験会 AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A木	10:30~11:30	20	24	26,640	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。	ZUMBA インストラクター 中島祐美子
		B木	18:45~19:45	20	24	26,640		
8	脂肪燃焼 アクアピクス	土	10:30~11:30	20	23	25,530	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!!	健康運動実践指導者 福原美和

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	コア・体幹 トレーニング	A水	20:00~21:00	10	11	8,360	姿勢を改善し、身体の軸を安置させ、力まずに手足が自由に動かせることで疲労しづらい身体づくりを目指します。対象:ハーフボールに仰向けで寝る方 ※赤ちゃんの発達段階に基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 ヨガインストラクター 床田由美
		B水	20:00~21:00	10	11	8,360		
10	からだ楽経運動	木	11:00~12:00	10	22	16,720	従来の頑張りで鍛えて疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を運動、身体が楽になる運動です。	
11	生活筋力向上 ゆくゆくプログラム 体力向上 トレーニング	A水	15:30~16:30	10	24	18,240	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	18,240		
		C土	10:30~11:30	10	23	17,480		
12	体づくり トレーニング	A水	18:50~19:50	10	24	18,240	基本はマシンを使って、体づくりを行います。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	18,240		

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
13	体験会 ソフトラテン エアロ	A月	9:40~10:40	20	22	21,120	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から動く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・骨盤関節痛など)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 来須禎子
		B月	9:40~10:40	20	22	21,120		
14	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	22	21,120	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。	
15	体験会 A インナー ダイエット	初級 A月	19:00~20:00	20	22	21,120	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
		中級 B水	20:10~21:10	20	24	23,040		
		上級 C金	19:00~20:00	20	23	22,080		
16	ソフトフィットネス	水	19:00~20:00	20	24	23,040	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。	
17	ビューティコア エクササイズ	月	20:10~21:10	20	10	9,600	スローテンポの音楽にあわせて、筋肉をすくすくまで動かしながら有酸素運動を行い、「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
18	BODYチェンジ	木	14:00~15:00	20	24	23,040	肥満体型からの肉体的改造! 燃やせ☆体脂肪。やせ体質、筋肉ボディをつくる肉体的改造のクラスです。	善田睦美
19	エアロ&STEP	土	13:30~14:30	20	23	22,080	フロアでのエアロピクスとSTEP(台)を組み合わせたインナー・バルクエクササイズです。より脂肪を燃やすのに効果があります。1身体にします。	健康運動実践指導者 福原美和
20	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	22	21,120	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!	ZUMBA インストラクター 中島祐美子
21	体験会 ZUMBA(ズンバ)	土	15:50~16:50	20	21	20,160	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
22	ヨガ・ ピラティス	A月	15:10~16:10	20	22	21,120	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ひきしまっ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。	善田睦美
		B月	20:10~21:10	20	11	10,560		
		C月	10:45~11:45	20	24	23,040		
23	コア・ ピラティス	火	10:45~11:45	20	24	23,040	心と身体のバランスを整えながら鍛え、脂肪を燃やし美しいスリッとした身体にしています。初めての方でも大丈夫。心を癒しましょう。	
24	アロマヨガ	火	20:10~21:10	20	23	22,080	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、心のさわつきを静めます。キレイ、美肌、若返りに効果大!!	
25	ピラティス	火	15:10~16:10	20	24	23,040	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
26	パワーヨガ	火	20:10~21:10	20	10	9,600	筋肉トレーニングと瞑想にポイントをおき、ポーズを流れるよう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
27	体験会 B ハタヨガ ベーシック	A水	15:20~16:20	20	12	11,520	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めなクラスです。	NPO法人住環境 デザイン協会認定 ヨガインストラクター 中島祐美子 (RYT200)
		B木	15:20~16:20	20	12	11,520		
28	体験会 ポール ピラティス& ヨガ	A木	20:05~21:05	20	24	23,040	腹式呼吸でインナーマッスを刺激し内臓脂肪を燃焼。ポールを使った骨盤調整やエクササイズ、自宅でできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。	AFAA認定 マット＆エアロ インストラクター 中島祐美子
29	ピラティス ヨガマット	A土	14:30~15:30	20	23	22,080	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ッチ緩和。心と身体を癒しましょう。	健康運動実践指導者 福原美和
		B金	11:00~12:00	20	22	21,120		
30	NEW 体験会 JDAC ストレッチ	月	19:10~20:00	4	6	5,760	優しいストレッチで、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とります。日常動作の維持・改善をして、身体機能の予防に取り組みしましょう。	JDAC認定 ダンス指導員 和 優花
31	3B エクササイズ	月	13:30~15:00	20	22	21,120	ボール・ペナル・ベルターを使用し、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体協協会 公認指導者 鶴原理子
32	体験会 シニア 健康体操	火	9:30~10:30	20	24	23,040	いつまでも元気でいるための教室です。全身の骨の維持、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、ゆっくり筋力などを足腰を強くし、すっくと自分の足で歩けるようになります。	善田睦美
33	体験会 ボディ コントロール	水	9:50~10:50	20	24	23,040	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・チューブの筋力作り、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!!	NAHA認定 健康体操 指導士 藤原ア インストラクター 介護予防活動 指導員 生薬学健康博 士の指導者 来須禎子
34	体験会 らくらく エクササイズ	水	11:00~12:00	20	24	23,040	ウォーキングを基本に、美しい姿勢でゆっくり動く身体づくり。ボール・チューブで筋力増強し基礎代謝をup!! 体力がでない方、シニアの方大歓迎。	健康運動指導士 ヨガインストラクター 床田由美
35	体験会 姿勢改善 トレーニング	下 水	9:50~10:45	20	11	10,560	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!? (下級・体幹) 真っすぐな脚を目指す方にもお勧めです。(上級・体幹) 肩、首・首の方にもお勧めです。	健康運動指導士 ヨガインストラクター 床田由美
36	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	23,040	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力トレーニング、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 藤原ア インストラクター 介護予防活動 指導員 生薬学健康博 士の指導者 来須禎子
37	体験会 心と身体 の呼吸法	A木	10:00~11:15	10	23	22,080	呼吸法を大切に、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	22,080		
38	体験会 太極拳	A水	12:50~13:50	20	10	9,600	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 中島祐美子
39	気功・太極拳	土	9:00~10:20	20	23	22,080	流れるような動作で、心と身体を調整しながら、リラクゼーションをして気功・太極拳を学びましょう。	煙岡妙子
40	体験会 社交ダンス	A火	13:30~15:00	20	23	22,080	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みたい方に最適。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 西川真子
		B木	18:30~20:00	20	23	22,080		
41	社交ダンス	金	12:15~13:45	20	13	12,480	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 協会公認指導 長沢正和
42	NEW 体験会 JDACダンス 〜ビギナーズ〜	A水	13:30~14:20	15	10	9,600	基本ステップを中心とした優しいダンスをしましょう! 音楽に合わせて体を動かすことで脳を活性化させ血流、脳内分泌液やシナプスを活性化させましょう!	JDAC認定 ダンス指導員 和 優花
		B土	18:00~18:50	15	6	5,760		
43	体験会 A・B ハワイアン フラ	入門 A水	15:00~16:00	20	12	11,520	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、優しく心地よいワイフダンス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
		初級 B金	14:00~15:00	20	12	11,520		
		中級 C金	15:00~16:00	20	12	11,520		
		上級 D金	16:00~17:00	20	12	13,320		
44	ジャズダンス	土	10:30~12:00	20	23	22,080	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。	山形隆子

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
45	体験会 絵画教室	A火	18:00~20:00	20	22	21,120	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。	東光会会員 片岡香江
		B金	10:00~11:00	20	22	21,120		
		C土	13:00~15:00	20	22	21,120		
46	絵手紙	水	10:00~12:00	20	10	9,600	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 野島ちづる
47	ペン・かな・ 細字	A月	13:00~15:00	20	21	20,160	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 菅代吉博美
		B木	18:00~19:30	20	18	17,280		
48	かなに親しもう	金	13:30~15:30	10	12	11,520	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
49	はじめての書道	水	13:30~15:00	20	12	11,520	一般的で正統な副読本を用いて、身近な書を読み易く、楽しく学んでいきます。	毎日書道展 会員 笠田邦園
50	コーラス	月	10:00~12:00	18	12	11,520	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 向田京子
51	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	11,520	心に残る歌を楽しく歌いましょう。発声、発音の強弱、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す。	日本健康音楽協会 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水	13:30~16:00	25	12	11,520		
52	箏(こと)	火	10:30~11:30	15	12	11,520	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
53	三絃(三味線)	火	11:30~12:30	15	12	11,520	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	体験会 大正琴	月	13:30~15:30	20	12	11,520	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、ポプス、演歌、ジャズ、クラシックとあらゆるジャンルのお楽しみ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」に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 山藤さよ子
		水	19:00~20:00	10	18	17,280		
55	NEW 体験会 B Let's 能楽!	A水	10:30~11:30	10	18	17,280	名作ドラマ「俺の家の話(主演 長瀬智也、脚本 宮藤官九郎)」でも話題沸騰。日本人でも未知に近い「能楽」の世界。声に出して聴いてもらえば「日本の声楽」として言葉が馴染んで魅力倍増! 観劇満足も企画します。	浜田由曲 連合会会長 櫻井世 中谷雅晴
		B金	10:30~11:30	10	18	17,280		
56	茶道 (裏千家)	金	13:00~15:00	10	12	11,520	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。	茶匠里千家 教授 川上宗慶
57	華道池坊	火	13:00~14:00	20	12	11,520	500有余年たつ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。	華道宗元池坊 小寺 昇 本多 勇
58	華道小原流	木	10:00~12:00	20	12	11,520	自然にふれる機会を与えてくれる華花。素しい語り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 福理真理子
59	華道 草月流	A水	18:00~20:00	20	12	11,520	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 前編 福元朝彰
		B土	13:30~15:30	20	12	11,520		
60	体験会 フラワー アレンジ メント	初級 A金	18:00~20:00	15	11	10,560	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 装飾技能士 NFD1級 フラワーデザイナー 飯島敦子
		中上級 B土	13:30~15:30	15	11	10,560		
61	体験会 ガーデニング	A月	14:00~15:00	15	6	5,760	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や育む「花育」を楽しみましょう!	福本和子
		B水	19:00~20:00	15	6	5,760		
62	着付け教室 きもの着付け	上級 A月	13:30~15:30	-	6	7,920	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・清水寺 福野学芸会 国際文化会 の学会特別会員 河野 薫
		中級 B月	18:45~20:30	-	12	18,840		
		中級 C水	18:45~20:30	-	22	24,420		
		上級 D土	10:00~12:00	-	21	27,720		
		中級 E金	13:30~15:30	-	21	23,310		
		上級 F木	14:00~16:00	10	12	11,520		

外国語

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
63	韓国語 入門	A月	19:00~20:30	10	22	21,120	韓国語やハングルに興味のある方基礎的な発音を中心に丁寧に指導いたします。まずは日常会話から一緒に始めませんか?	韓国語講師 福島明淑
		B水	13:30~15:00	10	24	23,040		
64	英会話を 始めよう!	A火	16:45~1					