

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 3月4日月～

<p>34 太極舞 定員20名</p> <p>日 3月15日金 12:50～13:50</p> <p>締切 開催日の当日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・タオル</p> <p>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、心地に汗がかけられ体幹トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。</p>	<p>37 JDACダンスとアロマヨガストレッチ 定員15名</p> <p>日 3月13日水 13:30～14:20</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>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。</p>	<p>38 JDACダンス～ビギナーズ～ 定員15名</p> <p>日 3月9日土 17:30～18:20</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>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。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。</p>	<p>44 絵手紙 定員10名</p> <p>日 3月6日水 10:00～12:00</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 なし</p> <p>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。</p>
--	---	--	--

<p>49 箏 定員5名</p> <p>日 3月26日火 10:30～11:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 なし</p> <p>生田流正派、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。)</p>	<p>50 三絃 定員5名</p> <p>日 3月26日火 11:30～12:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 なし</p> <p>生田流正派、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。)</p>	<p>71 手作りニット A 定員6名</p> <p>日 3月26日火 13:30～15:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 500円</p> <p>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</p> <p>「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、とりかたないお洋服や雑貨の本などがありませんか？手編みのいろんな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。</p>	<p>77 役立つ心理学<Basic> 定員10名</p> <p>日 3月9日土 19:00～19:30</p> <p>締切 3月5日火</p> <p>参加費 500円</p> <p>持参品 筆記用具</p> <p>基礎的な心理学を学習し、感情に振り回されない生き方を手に入れましょう。体験会では「怒り」についての感情の取り扱い方を学習します。</p>
---	--	---	---

79 3Bベビー&ママ 定員5組

日 4月1日月 12:00～13:00

締切 開催日の当日

参加費 300円

持参品 なし

3B用具を使った体幹トレーニング、ストレッチ、筋力トレーニング、ベビーマッサージ、親子遊び。

子供向け教室 生徒募集中!

いつからでも受講OK 気になる教室は見学OK

講座期間 -2024年度前期- 令和6年4月1日(月)～令和6年9月30日(月)

2024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

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

<p>7 AQUA ZUMBA C (アクアズンバ)</p> <p>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。</p> <p>◎月2回 土曜日 10:30～11:30</p> <p>体験会 4月13日土 10:30～11:30</p> <p>締切 開催日の当日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 水着・水泳キャップ 水分補給用飲料・タオル</p>	<p>25 ホールピラティス&ヨガC</p> <p>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。自宅でできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。</p> <p>月2回 土曜日 14:30～15:30</p> <p>体験会 4月13日土 14:30～15:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・タオル</p>	<p>31 フットセラピー&リセットコンディショニング (対象:長屋で足首回しができる方)</p> <p>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。</p> <p>4月限定 全4回 火曜日 9:30～10:30</p> <p>体験会 3月26日火 9:30～10:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 タオル・バスタオル・水分補給用飲料</p>	<p>40 スマイルフラ</p> <p>はじめてフラをされる方のクラスです！基本のステップを丁寧にレッスンします。ゆっくり楽しく進めていきます。姿勢の改善も目指します。</p> <p>月2回 土曜日 12:15～13:15</p> <p>体験会 3月30日土 12:15～13:15</p> <p>締切 3月23日土</p> <p>参加費 500円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・動きやすい服装・スカート貸出有</p>	<p>41 カネフラ(男性フラ)</p> <p>フラって女性だけと思っていませんか？男性(カネ)のフラは力強く、勇ましく、そして楽しくて男性向きなフラです。身体作り、運動不足解消に楽しいハワイアンフラの曲のせて身体を動かしてみませんか？</p> <p>月2回 土曜日 14:20～15:20</p> <p>体験会 3月30日土 14:20～15:20</p> <p>締切 3月23日土</p> <p>参加費 500円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・動きやすい服装</p>
--	--	--	--	--

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
79	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)を用いた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！	中寺美保子
80	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伸ばす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」もしっかり身に付ける「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
81	リトミックとソルフェージュ (対象:生後6ヶ月以上)	月	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、随時無料で相談に応じますのでご連絡ください。	あなたの東大うた、ピノ、リトミック講師 和花
82	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。自己表現できるように、自信がつかます。	中島祐美子
83	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象:小3～小6)	木	16:50～18:20	20	23	23,000	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HIPホップやワック・ポップといったジャンルダンスを習得。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
84	インジョイ親子フラ (対象:3歳～)	土	13:20～14:20	10	11	11,000	親子さん、おばあちゃんとお孫さん!!おとなと子ども一緒にフラを楽しみましょう。フラをはじめてくれる方大歓迎!!しっかりと身体を動かせる楽しみませんか？	中四国ハイフン協会 講師 岡田千寿子
85	パソコンプログラミング教室 (対象:小4以上)	土	9:00～10:30	5	6	10,320	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

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
88	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	泳げない方から、泳げるまで、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) ※希望日前週の金曜日までに、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・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 (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っさりかく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？

◎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ので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。

4/14日・5/12日・6/9日・7/14日・8/11日・9/8日

◎STEP or エアロ 9:30～10:30 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。リズムに合わせ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、腰痛のようなストレスを解消していきま。とても気持ちの良いリラックス空間へお越しください。

4/28日・5/26日・6/23日・7/28日・8/25日・9/22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
86	幼児スイミング (対象:4歳～就学前)	A 火	16:30～17:30	10	24	24,000	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	24	24,000		
87	子供スイミング (対象:小学生)	A 月	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)	専属インストラクター
		B 水	17:00～18:00	20	24	24,000		
		C 金	17:00～18:00	20	24	24,000		
		D 土	15:30～16:30	20	24	24,000		

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

新商品

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、残りの受講分)
- 講座料(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

最新情報「受講生随時募集中」 空きが残りわずか教室もあります。ご注意ください。

詳しい情報はこちら

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 3月4日月～

<p>7 AQUA ZUMBA A・B 定員各20名</p> <p>日 3月14日水 10:30～11:30</p> <p>3月14日水 18:45～19:45</p> <p>締切 各開催日の当日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>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。「初級者・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。</p>	<p>8 コア・体幹トレーニング A・B (対象:ハーフボールに仰向けに寝れる方)</p> <p>日 3月6日水 20:00～21:00</p> <p>3月13日水 20:00～21:00</p> <p>締切 各開催日の前日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 ハーフボール(貸出可)・ヨガマット・タオル</p> <p>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姿勢しつらいつい身体作りを目指します。</p>	<p>9 からだ楽々運動 定員6名</p> <p>日 3月14日水 11:00～12:00</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 タオル・バスタオル・水分補給用飲料</p> <p>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。</p>	<p>12 ソフトラテンエアロ 定員各10名</p> <p>日 3月4日水 9:40～10:40</p> <p>3月11日水 9:40～10:40</p> <p>3月18日水 9:40～10:40</p> <p>締切 各開催日の当日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 タオル・水分補給用飲料</p> <p>簡単なラテンのステップで体を優しく動かしながら、肩、腰、膝、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。</p>
<p>14 インナーダイエット A(初級)</p> <p>日 3月18日水 19:00～20:00</p> <p>締切 開催日の当日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>ステップ、エアロ、筋力ベースに体験を鍛え、脂肪をどんどん燃焼していきま。ボディコンチンダンスをし、理想的な身体を作ります。初級クラスです。より初めての方、運動経験のない方もおすすめです。</p>	<p>18 エアロ&STEP 定員20名</p> <p>日 4月13日土 13:30～14:30</p> <p>締切 開催日の当日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・タオル</p> <p>フロアでのエアロピクスとSTEP(台)を組み合わせたインターバルなエクササイズです。より初めての方、運動経験のない方もおすすめです。</p>	<p>22 アロマヨガ A・B</p> <p>日 3月26日火 10:45～11:45</p> <p>3月22日金 20:10～21:10</p> <p>締切 各開催日の当日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・タオル</p> <p>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、心のぎゅつきを静めます。キレイ、美肌、若返りに効果大!!</p>	<p>24 ハタヨガ ベーシック B</p> <p>日 3月21日水 15:20～16:20</p> <p>締切 開催日の当日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 タオル・水分補給用飲料・タオル</p> <p>基本のポーズと呼吸を通して内面の意識を高め、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のクラスです。</p>
<p>25 ボールピラティス&ヨガ A・B</p> <p>日 3月14日水 20:10～21:10</p> <p>3月15日金 11:00～12:00</p> <p>締切 各開催日の当日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 水分補給用飲料・タオル</p> <p>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、自宅でできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。</p>	<p>27 シニア健康体操 定員10名</p> <p>日 3月26日火 9:30～10:30</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>いつでも元気なための教室です。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力などで足腰を強くし、すくも自分の足で歩けるようにしていきます。</p>	<p>28 ボディコントロール 定員各10名</p> <p>日 3月6日水 9:50～10:50</p> <p>3月13日水 9:50～10:50</p> <p>締切 各開催日の前日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>ウォーキングアップは全身でウォーキング。ステップ台で下半身を鍛えて、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。</p>	<p>29 らくらくエクササイズ 定員各10名</p> <p>日 3月6日水 11:00～12:00</p> <p>3月14日水 11:00～12:00</p> <p>3月18日水 11:00～12:00</p> <p>締切 各開催日の前日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>基礎代謝を上げる軽運動。体調を整えてバランスよく動く体作りをします。</p>
<p>30 姿勢改善(下肢～体幹) A 定員10名</p> <p>日 3月7日水 9:45～10:45</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 タオル・バスタオル 水分補給用飲料</p> <p>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!背中の骨を動かす方にもお勧めです。</p>	<p>30 姿勢改善(上半身～体幹) B 定員10名</p> <p>日 3月14日水 9:45～10:45</p> <p>締切 開催日の前日</p> <p>参加費 300円</p> <p>持参品 タオル・バスタオル 水分補給用飲料</p> <p>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。</p>	<p>32 ロコモチャレンジ!! 定員各10名</p> <p>日 3月7日水 11:00～12:00</p> <p>3月14日水 11:00～12:00</p> <p>3月21日水 11:00～12:00</p> <p>締切 各開催日の前日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル</p> <p>日常の生活動作能力(立つ・歩くなど)を高め、痛みのない体作りをします。手、足、耳のツボ押しマッサージで体温上昇。</p>	<p>33 心と身体の呼吸法 A・B 定員各10名</p> <p>日 3月14日水 10:00～11:15</p> <p>3月21日水 10:00～11:15</p> <p>3月31日水 19:30～20:45</p> <p>締切 各開催日の前日</p> <p>参加費 各300円</p> <p>持参品 履き替え用靴下・水分補給用飲料</p> <p>ゆっくりと深い呼吸をしていくと、自律神経が整い心も体も変わります。簡単なストレッチから丹田呼吸、瞑想まで行っていきます。</p>

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。)

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for 温水プールの教室 and 専用インストラクター.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for トレーニングの教室 and 専用インストラクター.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for スタジオの教室 and エアロビクス.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for ヨガ・ピラティス and パワーヨガ.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for エクササイズ and シニア健康体操.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for ダンス and ハワイアンフラ.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for カルチャー教室 and 音楽教室.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for 366日の歌とカラオケ and シニアのための脳トレピアノ.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for 華道池坊 and フラワーアレンジメント.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for きもの着付け and 韓国語.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for 俳句いろは塾 and パソコン教室.

Table with 7 columns: No, 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes sections for 家庭でできる手作りパンとお菓子 and 手織り.