

◆ 2025年度 第 2 期 スポーツ教室 ◆						特 … 気軽にスポーツ教室を体験 していただける導入教室です。 HP … HP から申込可能	
ストレッチ＆ヨガ 【定員 40 名】	9:30～10:30		8 回	会場 402	受講料 6,800 円	高溝 美和子（ヨガインストラクター） 身体をほぐし歪みを矯正する運動と、筋力を強化する運動を 組み合わせて、バランスのとれた身体を作りましょう。	
	月	9 月 1、8、22、29 10 月 6、20、27 11 月 10 （予備日 11/17）					
エアロビシェイプ 【定員 40 名】	10:45～11:45		8 回	会場 402	受講料 6,800 円	日置 由紀子（スポーツインストラクター） エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。有酸 素運動で体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系 の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、初 心者の方も安心してご参加ください。	
	月	9 月 1、8、22、29 10 月 6、20、27 11 月 10 （予備日 11/17）					
気功太極拳・火曜日 【定員 40 名】	9:30～10:30		11 回	会場 402	受講料 9,350 円	松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表） 静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、ど こでもできるのが魅力です。二十四式太極拳を講師が楽しく &わかりやすく指導します。	
	火	9 月 2、9、16、30 10 月 7、14、21、28 11 月 4、11、18 （予備日 11/25）					
気功太極拳・基礎 【定員 40 名】	10:45～11:45		5 回	会場 402	受講料 4,250 円	松島 駒樹（中国武術六段 飛凰会代表） 八式太極拳の型を基本から身に付けていただく初心者向けの 教室です。深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかな動きで上 半身と下半身一体の体幹を作り出し健康増進をめざします。	
	火	9 月 2、9、16、30 10 月 7 （予備日 11/25）					
ヨーガ 【定員 40 名】	13:30～14:45		10 回	会場 402	受講料 8,500 円	剣持 和子（ヨーガインストラクター） 古い歴史をもつヨーガは、人気の健康法です。太陽礼拝、さま ざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返し、自分自身 と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。	
	火	9 月 2、9、16 10 月 7、14、21、28 11 月 4、11、18 （予備日 11/25）					
ボクサ de エкса 【定員 30 名】	15:30～16:30		6 回	会場 402	受講料 5,100 円	遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター） ボクシングや格闘技の動きを取り入れた有酸素運動のエクササイ ズです。様々な動きを通して体力や筋力アップが期待できます。 年齢・性別を問わず音楽に合わせてご自分のペースで楽しめます！	
	火	9 月 2、16、30 10 月 14、28 11 月 11 （予備日 11/25）					
ボクサ＆ボディケア 【定員 30 名】	15:30～16:30		5 回	会場 402	受講料 4,250 円	遠藤 昌彦（フィットネスインストラクター） ボクササイズで軽く汗を流すことに加え、筋肉をほぐし、疲労回 復や身体の動きを良くするボディケアを行います。 身体が硬い、疲れやすい、コリやすい方におススメです。	
	火	9 月 9 10 月 7、21 11 月 4、18 （予備日 11/25）					
脳トレ＆筋トレ教室 【定員 25 名】	9:30～10:30		11 回	会場 202	受講料 9,350 円	上野 浩一（リープスポーツクラブ代表） 脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上 をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ・腹筋運動・ス クワット、肩甲骨ほぐし、後半はウォーキングなどを行います。 60代からの一生涯の運動としておすすめです。	
	水	9 月 10、17、24 10 月 1、8、15、22、29 11 月 5、12、19 （予備日 11/26）					
ピラティス 【定員 25 名】	10:45～11:45		11 回	会場 203	受講料 9,350 円	三上 香淑（フィットネスインストラクター） 日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正 し安定させます。身体の軸を整えることで手足をしなやかな動 きに導き、腰痛、肩こりの症状も改善していきます。	
	水	9 月 10、17、24 10 月 1、8、15、22、29 11 月 5、12、19 （予備日 11/26）					
気功太極拳・水曜日 【定員 40 名】	13:30～14:45		12 回	会場 402	受講料 10,200 円	富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範） 呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋 力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効 果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。	
	水	9 月 3、10、17、24 10 月 1、8、15、22、29 11 月 5、12、19 （予備日 11/26）					
ストレッチ健康体操 【定員 40 名】	15:00～16:00		12 回	会場 402	受講料 10,200 円	澤井 純子（健康運動指導士） ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。正 しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。肩こ り解消・腰痛予防にもなります。	
	水	9 月 3、10、17、24 10 月 1、8、15、22、29 11 月 5、12、19 （予備日 11/26）					
筋力アップトレーニング 【上級者】 【定員 40 名】	9:15～10:15		11 回	会場 402	受講料 9,350 円	大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師） 筋力、体力の向上に特化したクラスです。全世代を対象に効果 的な筋力アップや食生活のアドバイスまで、介護経験もある講 師が伝授します。少し頑張って筋力アップを目指す方におススメ	
	木	9 月 4、18、25 10 月 2、9、16、23、30 11 月 6、13、20 （予備日 11/27）					
たのしいフラダンス 【定員 25 名】	9:45～10:45		11 回	会場 203	受講料 9,350 円	カアラエラニ クミコ（フラハラウ オカラニマハナ主宰） フラダンスは、曲のリズムを刻む複数の“ステップ”と歌詩のこ とばを示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた 感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。	
	木	9 月 11、18、25 10 月 2、9、16、23、30 11 月 6、13、20 （予備日 11/27）					
おとなバレエ 【初心者・初級者】 【定員 30 名】	10:35～11:45		12 回	会場 402	受講料 10,200 円	澤井 秀幸（(社)日本バレエ協会員） 伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れ ましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振 り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。	
	木	9 月 4、11、18、25 10 月 2、9、16、23、30 11 月 6、13、20 （予備日 11/27）					
リンパと練功 【定員 40 名】	15:30～16:30		6 回	会場 402	受講料 5,100 円	富樫 百合子（日本健康太極拳協会 師範） 練功(十八法の気功)は老若男女問わず気軽にできる、リラック ス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代 謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。	
	木	9 月 4、18 10 月 2、16、30 11 月 6 （予備日 11/20）					
筋力トレーニング 【初級者・中級者】 【定員 40 名】	15:30～16:30		4 回	会場 402	受講料 3,400 円	大原 はじめ（現役プロレスラー・調理師） 初心者向けのクラスです。効果的に身体を動かし、基礎体力を 作るための筋トレフォームを習得しましょう。いつまでも元気に 歩ける身体作りを目指します。初心者、シニアの方大歓迎！	
	木	9 月 25 10 月 9、23 11 月 13 （予備日 11/27）					
ZUMBA 【定員 40 名】	9:30～10:30		12 回	会場 402	受講料 10,200 円	東矢 修子（フィットネスインストラクター） ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです 心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。 ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう！	
	金	9 月 5、12、19、26 10 月 3、10、17、24、31 11 月 7、14、21 （予備日 11/28）					
体幹Upストレッチ体操 【定員 40 名】	10:50～11:50		12 回	会場 402	受講料 10,200 円	澤井 純子（健康運動指導士） 体幹とは身体のある中心にある筋肉で、鍛えることにより身体 の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とストレ ッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。	
	金	9 月 5、12、19、26 10 月 3、10、17、24、31 11 月 7、14、21 （予備日 11/28）					
りらくすストレッチ 【定員 25 名】	13:30～14:30		6 回	会場 203	受講料 5,100 円	高溝 美和子（ヨガインストラクター） 思い切り身体を伸ばします。年齢と共にカチコチに固くなってい く身体を、縦に横に伸ばします。それから身体をゆるめます。日 頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。	
	金	9 月 12、26 10 月 10、24 11 月 14、28 （予備日 なし）					
バランス・エクササイズ 【定員 25 名】	14:45～15:45		6 回	会場 203	受講料 5,100 円	日置 由紀子（スポーツインストラクター） 身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスで す。音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、ボールを使 ってインナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えましょう！	
	金	9 月 12、26 10 月 10、24 11 月 14、28 （予備日 なし）					