

いきいき太極拳

教室内容

動く禅ともいわれ、身体、呼吸、心を整え、ゆっくり太極拳の基本動作を覚えていきます。

講師

きよこ



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1, 8, 22, 29	12, 19, 26	3, 10, 17, 24
時間	13:00~14:00			
対象	18歳以上		会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)		定員	10名

TaeBo®インパクト

教室内容

TaeBo®「タエボー」の動きをベースにキック・パンチなど基礎を重点的に行うクラス。
※各自グローブ(軍手でOK)持参

講師

兵永



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1, 8, 22, 29	12, 19, 26	3, 10, 17
時間	19:00~19:45			
対象	18歳以上	会場	多目的室	
受講料	6,600円(全11回)	定員	20名	

TaeBo® ※継続者のみ

教室内容

Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れテンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズ。脂肪燃焼、体力UPに効果的。

講師

兵永



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1, 8, 22, 29	12, 19, 26	3, 10, 17
時間	20:00~20:45			
対象	18歳以上	会場	多目的室	
受講料	6,600円(全11回)	定員	20名	

初心者向けモーニングヨガ

教室内容

呼吸と共にゆっくりと身体を動かすことで
血流が良くない自律神経を整えます。

講師

Yurika



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
水	11. 18. 25	2. 9. 16 23. 30	6. 13	4. 11

時間	9:30~10:30		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	25名

体質改善ヨガ

教室内容

肩こい、腰痛などの不調を毎月ごとテーマに合わせて、体を整え免疫力アップ!

講師

Yurika



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
水	11. 18. 25	2. 9. 16 23. 30	6. 13	4. 11

時間	10:45~11:45		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	25名

優しいピラティス

教室内容

体幹を鍛え、心地よい体のポジションに整えます。
しなやかで疲れにくい体になっていきます。

講師

井柳



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
水	11	2. 9. 16 23. 30	13. 20. 27	4. 11. 18

時間	13:00~14:00		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	25名

夜ヨガ

教室内容

薄暗い環境の中で、一日の終わりに体と心のバランスを整え、リラックスし、深い睡眠に導いていきます。

講師

木村 ゆうこ



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
水	11. 25	9. 23. 30	13. 27	4. 11. 18

時間	20:00~20:50		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	6,000円(全10回)	定員	20名

らくらくエアロビクス

教室内容

簡単で楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ！
盛りだくさんおこないます！

講師

Asami



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
木	12. 26	3. 10, 17. 31	7. 14, 21. 28	5. 12

時間	10:00~11:00		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	20名

ZUMBA

教室内容

ラテンのリズムを中心とした世界中の様々な音楽に合わせて、体を動かす有酸素ダンスプログラム。
パーティーのような雰囲気の中で楽しく踊りましょう。

講師

KAZUE

申込方法

●直接受付窓口



曜日	9月	10月	11月	12月
木	12. 19. 26	10. 17. 24. 31	7. 14. 21	5. 12

時間	20:00~21:00		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	20名

体力アップ運動

教室内容

運動が苦手な方でも無理なく体を動かし健康的な体を目指します。

講師

NARU



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
金	13. 27	4. 11. 18. 25	1. 8. 15. 22	6. 13

時間	13:00~14:00		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	25名

ストレス解消運動

教室内容

ストレスで疲れた体をストレッチと呼吸でリラックスしていきます。

講師

NARU



申込方法

●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
金	13. 27	4. 11. 18. 25	1. 8. 15. 22	6. 13

時間	14:15~15:15		
対象	18歳以上	会場	多目的室
受講料	7,200円(全12回)	定員	25名