

各教室のご紹介

一般男女対象教室

ジュニア対象教室



チラシ表



チラシ裏

こちらのコードを読み取るとチラシを画像データでご覧いただけます



	教室名	時間	初回	回数	内容	開催場所	参加枠	参加料・講師
月	姿勢改善で心身のセットアップ	19:30～20:30	1/19	全6回	筋肉のバランスを整え、正しい姿勢を目指します	研修室1F	一般男女15名	参加料：2,200円 インストラクター：近藤隆久
	ナイトフィットネス	19:30～21:00	1/19	全6回	ストレッチや筋肉のコンディションを整える運動有酸素運動やマシントレーニングも行います。	研修室2F 他	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：儀 広人
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15～10:15	1/21	全6回	血流をよくする体操や「痛くない」ストレッチ道具のいない貯筋運動でコツコツと動きやすい身体をつくりましょう	研修室1F	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：山崎朋子
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15～10:30	1/21	全6回	元気で活力のある生活を送るために、姿勢改善と有酸素運動で体力アップを目指しましょう。	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：儀 広人
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45～12:00	1/21	全6回	体力アップ、筋力アップで心地よいライフスタイルを送ってみませんか。	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：儀 広人
	アクティブヨガ	19:30～21:00	1/21	全6回	様々なポーズを連続して行うフローヨガです。柔軟性・筋力アップをはじめ脂肪燃焼など様々な効果があります	研修室1F	一般男女14名	参加料：2,200円 インストラクター：藤田智美
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15～11:30	1/8	全6回	使えていない筋肉を軽い重さでゆっくりとトレーニングしてやりたいことができる身体を維持しましょう。	トレーニングルーム	一般男女7名	参加料：2,200円 体育館指導員：山崎朋子
	ゆるムーブ	13:30～14:15	1/8	全6回	音や音楽・色を使った音楽健康体操です。得意不得意は関係ありません。一緒に動いて楽しい時間を過ごしましょう。	研修室2F	一般男女10名	参加料：2,200円 インストラクター：山崎朋子
	3B体操	19:30～21:00	1/15	全6回	3種類の用具を使用して行う事で筋力アップ。柔軟性のある身体づくりと姿勢改善を目指します。	剣道場	一般男女20名	参加料：2,200円 インストラクター：恒松幸子
金	マシントレーニング A	9:15～10:30	1/16	全6回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：儀 広人
	マシントレーニング B	10:45～12:00	1/16	全6回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料：2,200円 体育館指導員：儀 広人
土	ベーシックヨガ	19:30～21:00	1/17	全6回	基本のポーズを通して深くご自身の肉体と呼吸と繋がります。よりよい状態に心身を整えることにもつながる身体をの基礎を作ります。	研修室1F	一般男女14名	参加料：2,200円 インストラクター：藤田智美
	ダンスサイズ	13:30～14:30	1/10	全6回	カッコいいダンスの動きを、誰でも気軽に踊れるようなエクササイズに。初めての方にもしっかり汗をかきたい方にもおすすめです。	剣道場	一般男女20名	参加料：2,200円 インストラクター：神在ひろみ
	キッズあそび塾（幼児）	9:00～9:45	1/17	全6回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう。	競技場ほか	2歳～6歳20名	参加料：1,950円 体育館指導員：儀 広人
	キッズあそび塾（小学生）	10:30～11:30	1/17	全6回	小さい時に色々な運動を覚え、体力づくりと多様な動きの習得に繋がります。	競技場ほか	小1～小320名	参加料：1,950円 体育館指導員：儀 広人
	ジュニア柔道	18:00～20:00	1/17	全6回	心と身づくりや礼儀作法を身に付けます。	柔道場	小学生25名	参加料：1,950円 講師 大田市柔道連盟 吉川 崇他
	キッズダンスSMILING	9:00～9:45	毎月第4土曜日 1月1回		お子さんの成長と一緒に見てみませんか？初めてでも大丈夫です。思いっきり体を動かしましょう。	剣道場	小1～小315名	参加料：770円（1回） インストラクター：山内理緒
日	リフレッシュ太極拳	10:00～11:00	毎月第1日曜日 1月1回		ゆっくりとした動きで行う中国武術で、気血の流れを良くし、肩こり、腰痛、ストレス解消などに力を発揮します	研修室2F	一般男女15名	参加料：770円（1回） インストラクター：山上寛司
	ZUMBA	13:30～14:15	毎月第3日曜日 1月1回		ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズ。	剣道場	一般男女20名	参加料：770円（1回） インストラクター：上田早苗
	美upトレーニング	13:30～14:30	毎月第4日曜日 1月1回		足元から整えストレッチで筋トレで美upを目指します。	研修室1F	一般男女10名	参加料：770円（1回） インストラクター：黒田正子
	しなやかになる 簡単ピラティス	11:00～11:45	毎月第2・4日曜日 1月2回		日頃運動をしている方も苦手な方も、ローラーを使って無理なくしなやかな身体を作っていきます。	研修室1F	一般男女20名	参加料：770円（1回） インストラクター：黒田正子

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスが融合した
フィットネスエクササイズインストラクター
上田早苗対象：一般男女
会場：剣道場
開催日時：毎月第3日曜日
13:30～14:15
初回：1月18日(日)
参加料：770円

しなやかになる簡単ピラティス

日頃運動をしている方も苦手な方も、ローラーを使
って無理なくしなやかな身体を作っていきます。インストラクター
黒田正子対象：一般男女
会場：剣道場
開催日時：毎月第2・第4日曜日
11:00～11:45
初回：1月11日(日)
参加料：770円

ダンスサイズ

カッコいいダンスの動きを、誰でも気軽に踊れるよ
うなエクササイズで初めての方にも、しっかり汗をか
きたい方にもおすすめです。

インストラクター 神在ひろみ

プロフィール
関東を中心にミュージカルの振付や出演声優養
成所や宝塚養成所の講師を務めるこちらのコードを読み取
ると、ダンスサイズの動
画をご覧いただけます。対象：一般男女
会場：剣道場
開催日時：毎週土曜日
13:30～14:30
初回：1月10日(土)
参加料：2,200円/全6回

リフレッシュ太極拳

インストラクター 山上寛司

内なる力を引き出し心身をリフレッシュ！
気功や太極拳などの動きで体軸を整え
動きがスムーズに対象：一般男女
会場：研修室2F
開催日時：毎月第1日曜日
10:00～11:00
初回：1月4日(日)
参加料：770円プロフィール
中華人民共和国武漢体育学院民族伝統体育專業
四年制本科卒カンフ太極拳教室・健康体操リフレッシュ教室にて長年指導