

スポーツの秋始めよう わたしのからだづくり!!

※実施中の講座につきましては、体験可能です。詳しくはお問い合わせください。

女子力向上プログラム

骨盤リセット (ゆがみ矯正)

*講師 テアトルアカデミー講師：谷内 亜沙子
*曜日 水曜日 (9/3、12/10 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 13:00~14:30
*対象 一般女性
骨盤をリセット！インナーマッスをトレーニングして、ゆがみを矯正！美腹・美尻・美脚を目指しましょう！



バレエストレッチ (美しい身体づくり)

*講師 テアトルアカデミー講師：谷内 亜沙子
*曜日 木曜日 (9/3、12/10 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 10:00~11:00
*対象 一般女性
バレエの基本動作を床に寝て行うエクササイズ。腰痛、肩こりの改善に効果あり。コンディションを整えます。



産後ママヨガ

*講師 千葉 千衣子
*曜日 水曜日 (9/9、12/16 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 10:00~11:00
*対象 母 (3歳未満の子供同伴可能)
ヨガの動きをベースに、産後の身体を優しくほぐしながら、ウエストを引き締め身体の安定感を整えます。



リラクゼーションヨガ (骨盤矯正)

*講師 千葉 千衣子
*曜日 水曜日 (9/9、12/16 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 40名
*時間 11:30~12:30
*対象 一般男女
ヨガの動きの中に骨盤調整の要素も取り入れ、心と身体をリフレッシュします。無理なく、初心者から安心。



フラダンス火曜コース

*講師 運本 淳子
*曜日 火曜日 (9/15、1/5 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 13:00~14:00
*対象 一般男女
ハワイアン音楽に合わせて、ベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほぐし運動を楽しむクラスです。



フラダンス金曜コース

*講師 山口 尚代
*曜日 金曜日 (9/11、12/11 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 13:00~14:00
*対象 一般男女
ハワイアン音楽に合わせて、ベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほぐし運動を楽しむクラスです。



脂肪燃焼系



ボクシングエクサ

*曜日 土曜日 (10/17 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 19:00~20:00
*対象 一般男女
ミット打ちを基本とし、キックボクシングの要素も取り入れながら全身の代謝を上げる運動として効果的です。体幹トレーニングもプラスし、目指せマイナス5kg!



女性のためのピラティス

*講師 STOTT PILATES 認定インストラクター 刈田 純子・松本 真由美
*曜日 水・金曜日 (9/25、11/6、12/18 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 30名
*時間 10:00~11:30
*対象 一般女性
ゆっくりと流れるような動きで身体の可動域を広げましょう。女性限定のプログラムです。



こども講座 & 親子



書道教室 (小学生)

*講師 正筆会総務理事：永吉 美果
*曜日 水曜日 (9/17、12/17 から 12回)
*受講料 6,200円
*定員 20名
*時間 16:30~17:30
*対象 小学生
基本からしっかり指導!! 楽しく学びましょう!! 綺麗な文字は一生の財産になります。



幼児スポーツたまごコース

*講師 館職員
*曜日 金曜日 (10/2 から 12回)
*受講料 3,100円
*定員 20名
*時間 15:00~16:00
*対象 3歳児
友達と楽しみながら心身の発達を促していきます。お母さんから離れ、いろんな運動にチャレンジする勇気を育みます。



幼児スポーツひよこコース

*講師 館職員
*曜日 火・金曜日 (10/9、12/1 から 12回)
*受講料 3,100円
*定員 30名
*時間 15:00~16:00
*対象 4歳児・5歳児
様々な運動をとおして友達と一緒に運動する楽しさを味わいます。また、成長に合わせてどんどんスキルアップし、自身の自信へと繋げていきます。



ジュニアスポーツ I

*講師 館職員
*曜日 火・金曜日 (10/9、12/1 から 12回)
*受講料 3,100円
*定員 20名
*時間 16:30~17:30
*対象 小1~2年生
いろいろな運動を通して仲間づくりや心身の発達を目指していきます。苦手な運動も克服し、特技へと変えていきましょう!



ジュニアスポーツ II

*講師 館職員
*曜日 火・金曜日 (10/9、12/1 から 12回)
*受講料 3,100円
*定員 20名
*時間 17:45~18:45
*対象 小3~6年生
さまざまな器具を使って運動機能を発達させ、心身の発達と仲間づくりを目指します。より一層のスキルアップを目指し、いろいろな運動にチャレンジしましょう!



ジュニアHIPHOPダンス

*講師 小俣 香織
*曜日 火曜日 (9/15、1/5 から 12回)
*受講料 3,100円
*定員 40名
*時間 18:45~19:45
*対象 小・中学生
HIPHOPな音楽に合わせて、ダンスの基礎から学べます。リズム感や表現力を身につけることができます。初心者でも安心して参加できるプログラム!



親子体操

*講師 村上 敦美・森本 優子
*曜日 火曜日 (9/1、12/8 から 12回)
*受講料 5,200円
*定員 30名
*時間 10:00~11:00
*対象 満1歳6ヶ月から入園前の子供と保護者
体を使った遊びを習慣化し、親子のコミュニケーションの機会ともなります。



その他講座

「バドミントン」

曜日：火・金 時間：10:00~11:30
定員：30名 9/1、10/23、1/19から12回

「卓球」

曜日：火・金 時間：10:00~11:30
定員：35名 10/6、12/1、2/5から12回

「シニア体操 & 軽スポーツ」

曜日：火・金 時間：10:00~11:30
定員：30名 10/9、12/4から12回

「気功」

曜日：火 時間：10:00~11:30
定員：35名 10/6から12回

「リフレッシュ健康体操」

曜日：火 時間：10:00~11:30
定員：30名 9/15から12回

「健康ヨガA」

曜日：金 時間：9:00~10:30
定員：35名 9/18、12/11から12回

「健康ヨガB」

曜日：金 時間：10:45~12:15
定員：35名 9/18、12/11から12回

「フレッシュバドミントン」

曜日：金 時間：19:00~20:30
定員：30名 10/23から12回

「フレッシュ卓球」

曜日：金 時間：19:00~20:30
定員：30名 10/9から12回

「スポーツ吹き矢」

曜日：第1・3火 時間：13:00~14:30
定員：20名 実施中9/1から残り13回

「疲労回復ヨガ」

曜日：火 時間：16:30~17:30
定員：20名 10/6から12回

「室内ゴルフ」

曜日：火 時間：19:30~21:00
定員：20名 11/10から8回

「清水流 絵手紙」

曜日：木 時間：10:00~12:00
定員：20名 9/17、12/24から12回

「中高年おとこの料理塾 (初心者)」

曜日：金 時間：10:00~12:30
定員：8名 11/20から5回(月1回)

お申し込みのご案内

- 申込順に受付しますが、定員オーバーの際はキャンセル待ちとさせていただきます。
- 原則、一度納めていただいた受講料は返金しかねます。
- 申込者の少ない講座については、開講できない場合があります。中止の場合は、受講料を返金いたします。
- 複数の講座受講を希望される場合は、各講座ごとにお申し込みください。ただし、他人名義でのお申し込みは堅くお断りいたします。
- 「災害補償制度」(加入は任意です。詳細はお問合せください。)年間 高校生以上:¥1,200- 中学生以下:¥400-
- 開講日以降の日程は、毎週実施しないこともありますので、各講座の詳細については講座案内をご覧ください。
- 交通機関のストや自然災害などのため、やむを得ず休講または日時を変更する場合がございますのでご了承ください。
- 健康に不安のある方は、医師の診断を受けてからの受講をお願いいたします。
- 幼児の参加講座は平成27年度4月1日現在の年齢で対応します。

平成27年度 健康運動講座・文化講座

受講お申し込みのご案内

開館日の午前9時~午後7時の間にご来館ください。

受講料を添えて、当館事務室で直接お申し込みください。