

根上地区会場

寺井地区会場

辰口地区会場

①スローエアロビク&ストレッチ

懐かしのヒット曲に合わせて楽しく体を動かします。初めての方でも安心！！

4月7日[月]～全16回

時間 / 9:00～10:00

会場 / 根上体育館

講師 / 深山 りま

定員 / 30名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★

⑧ローラーピラティス

理学療法士がお届けするフォームローラーを使ったエクササイズです。

4月14日[月]～全10回

時間 / 19:30～20:30

会場 / ウェルネスハウスSARAI

講師 / 中 佑介

定員 / 12名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,000円※特典 強度★★

第2第4  
月曜日

⑮体幹トレーニング塾

腹筋やスクワットなど、自宅でもできるトレーニングの基本を学びます。

4月7日[月]～全10回

時間 / 19:30～20:30

会場 / 辰口福祉会館

講師 / 地原 武佐志

定員 / 25名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 5,500円 強度★★

第1第3  
月曜日

②骨盤美人！コアトレ

立位での動きも多く取り入れた全身運動でバランスのとれた美しい体を目指します！

4月9日[水]～全16回

時間 / 10:30～11:30

会場 / 白寿会館

講師 / 野尻 加奈美

定員 / 18名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

⑨ほっこりヨガ

ゆったりとした呼吸とポーズで体の中からポカポカ！

4月15日[火]～全16回

時間 / 10:00～11:00

会場 / 寺井地区公民館

講師 / 林 葵

定員 / 15名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

⑯ポールウォーキング

ポールを使って、膝や腰への負担が少なく正しい歩き方を学びましょう！※ポールレンタル(200円/回)

4月9日[水]～全8回

時間 / 9:30～10:30

会場 / 物見山屋内競技場

講師 / 小高 千保乃

定員 / 25名

持ち物 / 外履き、内履き、ポール

参加費 / 4,400円 強度★

第2第4  
水曜日

③美姿勢エクササイズ

座った状態で行い、骨盤周りを中心に鍛え美しい体を目指します！

4月9日[水]～全16回

時間 / 14:00～15:00

会場 / 根上総合文化会館

講師 / 若狭 華帆

定員 / 20名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

⑩自分でコンディショニング

「筋肉を整える」クラスです。筋肉が整うと、体の調子が良くなります。

4月8日[火]～全16回

時間 / 19:30～20:30

会場 / 寺井地区公民館

講師 / 牧口 茂子

定員 / 15名

持ち物 / バスタオル、タオル、ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★

⑰シェイプボクシング

ボクシングなど格闘技の動きを音楽に合わせて行います！

4月9日[水]～全10回

時間 / 19:30～20:30

会場 / 辰口福祉会館

講師 / 山本 真妃

定員 / 25名

持ち物 / 内履き

参加費 / 5,500円 強度★★★

第2第4  
水曜日

④ラテンdeエアロ

ラテン音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼！美しいボディラインを目指しましょう！

4月16日[水]～全10回

時間 / 19:30～20:30

会場 / 根上総合文化会館

講師 / 竹内 久美子

定員 / 20名

持ち物 / 内履き

参加費 / 5,500円 強度★★

第1第3  
水曜日

⑪癒しのヨガ

こり固まった心と体をリラックス。腰痛・肩こりにも効果的！

4月10日[木]～全16回

時間 / 9:00～10:00

会場 / 寺井地区公民館

講師 / 深山 りま

定員 / 15名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★

⑱ソフトエアロビクス

簡単な有酸素運動で楽しく脂肪燃焼し代謝UP！

4月3日[木]～全16回

時間 / 10:00～11:00

会場 / 久常コミュニティセンター体育館

講師 / 長瀬 麗

定員 / 30名

持ち物 / 内履き

参加費 / 8,800円 強度★★

⑤からだリセットヨガ

ヨガのポーズとセルフマッサージで、心身ともにほぐしていくクラスです。

4月10日[木]～全16回

時間 / 19:00～20:00

会場 / 赤井地区広域働く婦人の家

講師 / 上村 愛花(AIKA)

定員 / 20名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

⑫らくらく整体教室

自重を利用しながらコリをほぐし心と体をリラックス&リフレッシュ！

4月3日[木]～全16回

時間 / 19:45～20:45

会場 / 寺井地区公民館

講師 / 津田 武志

定員 / 15名

持ち物 / タオル

参加費 / 8,800円 強度★

⑲骨盤すっきりヨガ

ヨガのポーズで体の内側の筋肉を鍛え、姿勢美人、を目指します。

4月4日[金]～全16回

時間 / 9:30～10:30

会場 / 辰口福祉会館

講師 / 片山 美沙子

定員 / 20名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

## ⑥リズムミックウォーキング

エアロビクスの動きを取り入れた全身運動で楽しくシェイプアップ！！

4月11日[金]～全16回

時間 / 10:00～11:00

会場 / 根上体育館

講師 / 野尻 加奈美

定員 / 30名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

## ⑬からだすっきり体操

リハビリの為に作られたピラティスを取り入れた、寝そべった状態で行うエクササイズです。

4月11日[金]～全16回

時間 / 10:00～11:00

会場 / 寺井地区公民館

講師 / 玉川 由莉

定員 / 15名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

## ⑳Yoga+

ストレッチやヨガのポーズで体をほぐし柔軟性や筋力を高めていきましょう！

4月4日[金]～全16回

時間 / 19:00～20:00

会場 / 辰口福祉会館

講師 / 深山 りま

定員 / 25名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★★

## ⑦シニアヨガ

シニア向け、やさしいヨガクラスです。ゆったりとした気持ちで無理なく体を動かしましょう。

4月4日[金]～全16回

時間 / 13:30～14:30

会場 / 白寿会館

講師 / 深山 りま

定員 / 20名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 8,800円 強度★

## ⑭パワー&コンディショニング

筋力トレーニングや筋膜リリースなど。『筋肉』と向き合い、理想のからだへ！

4月5日[土]～全8回

時間 / 10:00～11:00

会場 / ウェルネスハウスSARAI

講師 / 上村 愛花(AIKA)

定員 / 20名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 6,400円※特典 強度★★★★

第1第3  
金曜日

第1第3  
金曜日

## ㉑キックボクササイズ

さまざまな格闘技の動きを音楽に合わせて行い楽しくカロリー消費&ストレス解消！

4月4日[金]～全10回

時間 / 19:30～20:30

会場 / 辰口福祉会館

講師 / 上村 俊明

定員 / 20名

持ち物 / 内履き

参加費 / 5,500円 強度★★★★

強度：★…やさしい ★★…ふつう ★★★…体力UP

※特典…⑧・⑭は【ウェルネスハウスSARAI】で使えるサービスチケットをプレゼント！

### 年間講座

### 高齢者・中高年向け講座

#### 年間講座を受講される方へ

万が一の事故に備えスポーツ安全保険に加入して頂きます。初回時に参加費と合わせて年間保険料をお支払いください。(保険期間：保険料払込日の翌日～2026.3.31まで)

【保険料】 65歳以上 / 1,200円 、 64歳以下 / 1,850円

## ㉒かんたんHIPHOP

基本のステップや振り付けをリズムに合わせて楽しくDANCING！

4月8日[火]～全16回

時間 / 19:30～20:30 会場 / 辰口福祉会館

講師 / 木藤 由麻

定員 / 15名

参加費 / 8,800円

持ち物 / 内履き

強度★★

(注) 小中学生は保護者も受講する方のみ、申込可

NEW

### 必ずお読みください

- ▶ 年間講座は、一年を通して受講する講座で、年間開催数は最大で45回。
- ▶ 参加費は3ヶ月ごとにまとめて集金します。(1カ月単位でのお支払いはできません)
- ▶ 施設都合、自然災害等により休講となった場合の振り替えが出来ない場合がございます。

## ㉓からだ元気

月曜日(初日4/7)

時間 / 14:00～15:00

会場 / 粟生コミュニティセンター

講師 / 松田 実津子

定員 / 25名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 4,200円/3カ月

## ㉔元気エクササイズ

火曜日(初日4/1)

時間 / 9:45～10:45

会場 / 物見山屋内競技場

講師 / 畑中 裕美子

定員 / 50名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 4,200円/3カ月

## ㉕楽々エクササイズ

水曜日(初日4/2)

時間 / 9:45～10:45

会場 / 根上体育館

講師 / 井南 美鈴

定員 / 50名

持ち物 / 内履き、ヨガマット

参加費 / 4,200円/3カ月

## ㉖水中ウォーキング

木曜日(初日4/3)

時間 / 14:00～15:00

会場 / 根上ふれあいプール

講師 / 花岡 修子

定員 / 20名

持ち物 / 水着、水泳キャップ、タオル

参加費 / 6,300円/3カ月 [プール代含む]

## ㉗スローエアロビック

木曜日(初日4/3)

時間 / 14:00～15:00

会場 / 白寿会館

講師 / 舟木 葉子

定員 / 18名

持ち物 / ヨガマット

参加費 / 4,200円/3カ月

## ㉘のびのび体操

金曜日(初日4/4)

時間 / 9:45～10:45

会場 / 白寿会館

講師 / 松田 実津子

定員 / 20名

持ち物 / タオル

参加費 / 4,200円/3カ月



能美市には気軽に本格的な  
レッスンが受けられる  
【からだバランス塾】があります！

(公財) 能美市ふるさと振興公社  
ホームページをチェック！



## ジュニア向け講座

能美市ふるさと振興公社のホームページで  
ご確認ください。

### 【お申込み方法】

#### ▶ 申込フォーム

申込フォーム  
QRコード



#### ▶ 申込書提出

※ 申込書は下記施設に設置及び公社ホームページから印刷

#### < 申込書受付施設 >

各サービスセンター（根上・寺井）、辰口福祉会館

能美市の“いいとこ”再発見

## ウォーキングイベント 開催します！

ウォーキング  
ポイントを  
貯めよう！

ウォーキングイベント参加者に歩行距離  
1Kmにつき1ポイント進呈。ポイントの  
合計が50ポイントで素敵な景品を  
プレゼント。

※ 貯まったポイントに期限はありません



申込締切 **3月19日(水)**