半期講座

根上地区会場

①らくらく整体教室Ｎ
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！
10月５日[月]～全15回 Pay
時　間 / 10:00～11:00
会　場 / 根上総合文化会館
講　師 / 津田　武志
定　員 / 20名
持ち物 / タオル
参加費 / 9,000円　　強度★

②からだ調律教室 講座名変更
独自の「からだ調整メソッド」で、
筋力・柔軟性・バランスを総合的に高めます。
10月７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 / 9,600円　　強度★★

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！
11月18日[水]～全16回 Pay
時　間 / 14:00～15:00
会　場 / 根上総合文化会館
定　員 / 20名
参加費 / 9,600円
講　師 / 若狭　華帆
持ち物 / ヨガマット
強度★★

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！
11月18日[水]～全8回 Pay
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 / 4,800円　　強度★★
第1第3 水曜日

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。
10月８日[木]～全16回 Pay
時　間 / 19:00～20:00
会　場 / 赤井町コミュニティーセンター
講　師 / 上村　愛花(AIKA)
定　員 / 20名
持ち物 / ヨガマット
参加費 / 9,600円　　強度★★

寺井地区会場

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。
10月26日[月]～全7回 Pay
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 / 5,600円 ※特典　　強度★★
第2第4 月曜日

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！
10月６日[火]～全16回 Pay
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 / 9,600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。
10月13日[火]～全16回 Pay
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 / 9,600円　　強度★

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！
10月８日[木]～全16回 Pay
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 / 9,600円　　強度★

辰口地区会場

⑭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。
10月５日[月]～全10回 Pay
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 / 6,000円　　強度★★
第1第3 月曜日

⑮ピラティス
体幹（パワーハウス）を整えながら、呼吸と動きをつなげていくエクササイズです。
10月５日[月]～全10回 Pay
時　間 / 19:30～20:30
会　場 /辰口福祉会館
講　師 / 小高　千保乃
定　員 / 20名
持ち物 / ヨガマット
参加費 / 6,000円　　強度★★
第1第3 月曜日

⑯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！
10月６日[火]～全16回 Pay
時　間 / 19:30～20:30
会　場 / 辰口福祉会館
講　師 / 木藤　由麻
定　員 / 20名　　持ち物 / 内履き
参加費 / 9,600円　　強度★★
注：小中学生は保護者も受講する方のみ、申込可

⑰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)
10月28日[水]～全10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 / 6,000円　　強度★
第2第4 水曜日

⑱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！
10月14日[水]～全10回 Pay
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 / 6,000円　　強度★★★
第2第4 水曜日

⑥リズ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！！
10月９日[金]～全16回
時　間 / 10:00～11:00
会　場 / 根上体育館、根上総合文化会館
講　師 / 野尻　加奈美
定　員 / 20名
持ち物 / 内履き、ヨガマット
参加費 / 9,600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。
10月16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 / 9,600円　　強度★

⑫らくらく整体教室Ｔ
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！
10月８日[木]～全16回 Pay
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 / 9,600円　　強度★

⑬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！
10月17日[土]～全10回 Pay
時　間 / 10:00～10:50
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 / 8,000円 ※特典　　強度★★★
第1･3･5 土曜日

⑲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！
10月８日[木]～全16回 Pay
時　間 / 10:00～11:00
会　場 / 辰口福祉会館
講　師 / 長瀬　麗
定　員 / 25名
持ち物 / 内履き
参加費 / 9,600円　　強度★★

⑳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。
10月16日[金]～全16回 Pay
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 / 9,600円　　強度★★

㉑Yoga+
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！
10月23日[金]～全16回 Pay
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 / 9,600円　　強度★★

㉒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！
10月16日[金]～全10回 Pay
時　間 / 19:30～20:20
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 / 6,000円　　強度★★★
第1･3･5 金曜日

強度：★…やさしい　　★★…ふつう　　★★★…体力UP

※ Pay …キャッシュレス決済利用可能

※ 特典…⑧・⑬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（10月～入会）

必ずお読みください
- ▶ 年間講座は、**１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か月ごとにまとめて集金します。**（１か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ことがございます。

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～2027.3.31まで)
【保険料】 65歳以上 / 1,200円
64歳以下 / 2,000円

㋐からだ元気
月曜日　開催中
時　間 / 14:00～15:00
会　場 / 粟生コミュニティセンター
参加費 / 4,500円/3か月
満員

㋑元気エクササイズ
火曜日　開催中
時　間 / 9:45～10:45
会　場 / 物見山屋内競技場 他
参加費 / 4,500円/3か月

㋒楽々エクササイズ
水曜日　開催中
時　間 / 9:45～10:45
会　場 / 根上体育館 他
参加費 / 4,500円/3か月

㋓水中ウォーキング
木曜日　開催中
時　間 / 14:00～15:00
会　場 / 根上ふれあいプール
参加費 / 6,600円/3か月 [プール代含む]

㋔スローエアロビック
木曜日　開催中
時　間 / 13:30～14:30
会　場 / 白寿会館
参加費 / 4,500円/3か月

㋕のびのび体操
金曜日　開催中
時　間 / 9:45～10:45
会　場 / 白寿会館
参加費 / 4, 500円/3か月
満員