

からだバランス塾

健康
HEALTH

鍛える
EXERCISE

美容
BEAUTY

癒し
RELAX

申し込み方法

メールでのお申し込みも受け付けます！

- 別紙の申し込みに関する注意事項をお読みいただき、ご理解いただいた上で入会申込書に必要事項（氏名、住所、電話番号、希望教室番号）をご記
- 申し込みは、**9月16日（金）**までに下記の施設へ申込用紙を提出してください。
※下記以外の施設では受付できませんのでご注意ください。
 - ◎ 市民課(本庁舎)
 - ◎ 窓口課(寺井・根上 各窓口センター)
 - ◎ 辰口福祉会館
- E-mailで申し込まれる場合、必要事項を明記してお送りください。
※事務局からの返信をもって受付完了とします。
- 原則として電話でのお申し込みは受け付けません。

1 講師：下杉 梨恵
定員25名
強度★★



●ソフトエアロビクス

簡単な有酸素運動で脂肪燃焼効果UP!

10月17日[月]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 秋常体育館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

2 講師：中嶋 佳奈恵
定員25名
強度★



●スローエアロビク&ストレッチ

童謡などスローな音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

高齢者・中高年におすすめ!

10月3日[月]より全18回

参加費
4,500円

会場 | 根上体育館

根上総合文化会館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 筋力UP、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

3 講師：地原 武佐志
定員25名
強度★★★



●体幹トレーニング塾

割れた腹筋・メタボ解消などカッコいい身体に憧れる方必見!

10月3日[月]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 岩内体育館

時間 | 19:30～20:30

効果 | 筋力アップ、体幹強化など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物
ヨガマット

4 講師：野小 幸代
定員20名
強度★★



●ほっこりヨガ

ゆったりとした呼吸とポーズで身体の中からポカポカ!

10月4日[火]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 姿勢改善、代謝UPなど

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

5 講師：中嶋 佳奈恵
定員25名
強度★★



●ポルドブラ

姿勢改善、キレイでしなやかな身体を目指します!

10月4日[火]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 19:30～20:30

効果 | 姿勢改善、柔軟性UPなど

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

6 講師：東 由希子
定員20名
強度★★



●ストレッチ&フロアムーブメント

丹田を使い身体の中心から動くトレーニング。フロアダンス。

隔週

10月18日[火]より全10回

参加費
4,000円

会場 | 辰口福祉会館

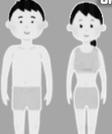
時間 | 19:30～20:30

効果 | 体幹強化、姿勢改善など

持ち物 | タオル、飲み物

※丹田…へその下辺り。
全身の精気が集まるとされている所。

7 講師：牧口 茂子
定員20名
強度★



●からだの取説教室

あらゆる手法で心と身体のキレイを目指す贅沢なクラスです!

10月11日[火]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 19:30～20:30

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

8 講師：野尻 加奈美
定員20名
強度★★



●骨盤美人! コアトレ

歪みを強制しながらバランスのとれた美しい身体をめざします!

10月5日[水]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 白寿会館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

9 講師：若狭 華帆
定員20名
強度★★



●おとなのフロアバレエ

座った状態でいき、骨盤回りを中心に鍛え美しい身体を目指します!

10月5日[水]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 14:00～15:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

10

講師：竹内 久美

定員20名



強度★★★

●ラテンdeエアロ

脂肪燃焼効果に期待大！
美しいボディラインを目指しましょう

毎月第1・第3水

10月5日[水]より全10回

参加費
4,000円

会場 | 根上勤労青少年ホーム

時間 | 19:30～20:30

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | タオル、飲み物

13

講師：MIHO

定員20名



強度★

●プナーラ フラダンス

気持ちの良い歌と音楽に合わせ
て癒されながら踊りましょう

10月13日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 脂肪燃焼・姿勢矯正など

持ち物 | タオル、飲み物

16

講師：野尻 加奈

定員40名



強度★★

●リズムミックウォーキング

楽しいウォーキングダンスでシェイプアップ！！

10月7日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 根上体育館

時間 | 10:00～11:

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物
ヨガマット

11

講師：山上 康子

定員25名



強度★★★

●ズンバ

ラテン系音楽とダンスを融合！
カロリー消費に期待大！

10月5日[水]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 19:30～20:30

効果 | 代謝UP、脂肪燃焼など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

14

講師：津田 武志

定員20名



強度★

●らくらく整体教室

コリをほぐして心と身体のリラック
ス&リフレッシュ！

10月27日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 19:30～20:30

効果 | 肩こり・腰痛改善など

持ち物 | タオル、飲み物

12

講師：中沢 孝子

定員20名



強度★

●癒しのヨガ

こり固まった心と身体にリラッ
クス。腰痛・肩こりにも効果

10月6日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 腰痛・肩こり改善など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

15

講師：森田 晃治

定員25名



強度★★★

●美活ピラティス

“正しく美しい姿勢”と“強くしなや
かな身体”を目指します！

10月13日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 20:00～21:00

効果 | 筋力アップ、姿勢改善など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

17

講師：河津 智恵

定員20名



強度★★

●美♡ヨガ

ヨガのポーズと呼吸で身体を労りな
がら美しい姿勢をつくりましょう！

10月14日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 10:00～11:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

18

講師：下杉 梨恵

定員25



強度★★★

●脂肪燃焼エアロ

ガッツリと動きたい方にオススメで
す！

10月7日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 秋常体育館

時間 | 19:00～20:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

高齢者・中高年におすすめ！

年間講座

こちらは1年間を通して行われる講座で、
今回お申込みの方は途中参加になります。

平成28年度より年間講座に参加される方は万が一の事故に備えてスポーツ安全保険に加入して頂きます。講座初回時に参加費と合わせて年間保険料をお支払ください。

※すでに年間講座を受講されている方は必要ありません。

— 保険料 —

■ 64歳以下 / 1,850円

■ 65歳以上 / 1,200円

21

講師：松田 実津子

定員40名



強度 ★

● からだ元気

日常生活を活動的に過ごすための筋力をつけていくクラスです。

毎週月曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 秋常体育館
粟生CC
(旧粟生保育園)

時間 | 14:00～15:00

効果 | 筋力UP、柔軟性UP

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

22

講師：中嶋 佳奈恵

定員80名



強度 ★

● 元気エクササイズ

有酸素運動を中心としたコアトレ & ストレッチで健康的に！

毎週火曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 物見山屋内競技場

時間 | 10:00～11:30

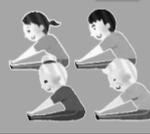
効果 | 筋力UP、柔軟性UP

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

23

講師：中嶋 佳奈恵

定員80名



強度 ★

● 楽々エクササイズ

有酸素運動を中心としたコアトレ & ストレッチで健康的に！

毎週水曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 根上体育館

時間 | 10:00～11:30

効果 | 筋力UP、柔軟性UP

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

24

講師：舟木 葉子

定員25名



強度 ★

● スローエアロビック

童謡・懐メロなどの音楽に合わせて楽しく身体を動かします！

毎週木曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 白寿会館

時間 | 14:00～15:00

効果 | 代謝UP、メタボ解消など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

25

講師：松田 実津子

定員25名



強度 ★

● 楽しく水中ウォーキング

水中でウォーキングしながら身体の調節、体力の向上を目指します！

毎週木曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 根上ふれあいプール

別途入館料400円が
必要です。

時間 | 14:00～15:00

持ち物 | 水着、水泳キャップ、タオル

26

講師：松田 実津子

定員25名



強度 ★

● のびのび体操

元気に生活するための身体の使い方やケアの方法を学びましょう！

毎週金曜日

参加費

月/1,000円

会場 | 白寿会館

時間 | 9:35～10:25

効果 | ストレス発散、柔軟性UP

持ち物 | タオル、飲み物

注意事項 (必ずお読みください)

- 申し込み締め切り後、定員に達していない教室があった場合は追加申し込みすることができます。
- 定員を超えた教室は抽選となります。(受講の可否については9月25日頃までに通知します)
- 教室参加費は、**各教室の初回**にお支払いください。
なお、都合により初回に参加できない場合は、**必ず事前にご連絡ください。**
連絡なく初回に欠席された場合、受講をキャンセルしたと判断致しますので、ご注意ください。
- 定員に達しない場合は、途中加入できませんが、参加費は同額となります。また、途中脱退の場合も参加費の返金はできません。なお、参加人数が15名に達しない場合は、教室を開催しないことと致します。
- 取得した個人情報、本事業運営以外の目的では利用いたしません。
- 参加料は市民対象の料金です。市外の方はお問い合わせ下さい。

参加についての同意事項

指導員は、細心の注意を図り運動指導しますが、不測の事態により教室開催中に事故や傷害等が生じた場合は、応急処置のみを行い、主催者が加入する傷害保険の範囲で補償します。また、主催者及び指導員は事故や傷害等の責任を負うことはできません。万一に備え、参加者の責任において傷害保険に加入することをお勧めします。

参加者は、自分の健康状態を常に確認しながら、無理

のない運動を心がけてください。指導員が運動を勧めた場合でも、事故や傷害等が生じると感じた場合は参加者の判断で運動を中止してください。

スポーツには、様々な危険が伴い、不測の事態により事故や傷害等が生じる可能性があります。上記の条項に同意した上で、参加申込まいただきますようお願いいたします。

■ お問い合わせ ■

(公財)能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室

TEL 52-8008 / FAX 52-8012

E-mail : pubic-co@city.nomi.ishikawa.jp