

年間講座

高齢者・中高年向け講座

強度 ★

必ずお読みください

- ▶ 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)
- ▶ 年間の開催数は最大で45回とします。(代理の講師で実施する場合があります)
- ▶ 施設都合、自然災害等により休講となった場合の振替ができない場合がございます。

**ア** からだ元気 松田 実津子

月曜日 14:00~15:00(初回4/8)  
 会場 / 粟生コミュニティセンター  
 参加費 / 4,200円 / 3カ月  
 持ち物 / ヨガマット  
 定員 / 25名

**イ** 元気エクササイズ 畑中 裕美子

火曜日 9:45~10:45(初回4/9)  
 会場 / 物見山屋内競技場  
 参加費 / 4,200円 / 3カ月  
 持ち物 / 内履き、ヨガマット  
 定員 / 50名

**ウ** 楽々エクササイズ 井南 美鈴

水曜日 9:45~10:45(初回4/10)  
 会場 / 根上体育館  
 参加費 / 4,200円 / 3カ月  
 持ち物 / 内履き、ヨガマット  
 定員 / 50名

**エ** 楽しく水中ウォーキング 花岡 修子

木曜日 14:00~15:00(初回4/11)  
 会場 / 根上ふれあいプール  
 参加費 / 6,300円 / 3カ月 [プール代含む]  
 持ち物 / 水着、水泳キャップ、タオル  
 定員 / 20名

**オ** スローエアロビック 舟木 葉子

木曜日 14:00~15:00(初回4/11)  
 会場 / 白寿会館  
 参加費 / 4,200円 / 3カ月  
 持ち物 / ヨガマット  
 定員 / 18名

**カ** のびのび体操 松田 実津子

金曜日 9:45~10:45(初回4/12)  
 会場 / 白寿会館  
 参加費 / 4,200円 / 3カ月  
 持ち物 / タオル  
 定員 / 20名

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~2025.3.31まで)

【保険料】 65歳以上 / 1,200円  
 64歳以下 / 1,850円

休講や日程変更等の連絡は原則【LINE】を使用します！



受講講座ごとのLINE公式アカウントの登録にご協力をお願いします。

※講座初日にアカウント登録をご案内いたします

年間講座

ジュニア向け講座

**A** はじめての野球 小路 正人・中町 光臣

「投げる」「打つ」などの基本動作から優しく丁寧に指導します。

月曜日 18:00~20:00 (初回4/8)

※月3回、グラウンド整備等の時間を含む

会場 / 物見山野球場  
 物見山総合体育館

参加費 / 1,800円 / 月 (照明代含む)

※別途スポーツ安全保険料必要 (新規加入時)

対象 / 未就学児、小学生

持ち物 / 外履き、内履き、野球道具 (貸出可)

定員 / 40名

**B** 目指せ！未来アスリート応援塾 中嶋 敏一

長距離・競歩選手のアスリートへの道をサポート

月曜日 受講者希望時間 (初回4/1)

水曜日 17:30~19:00

土曜日 9:00~11:30 or 14:00~16:30

会場 / 物見山陸上競技場  
 物見山総合体育館・辰口福祉会館

参加費 / 1,000円 / 月 (照明代含む)

※別途スポーツ安全保険料必要 (新規加入時)

※別途 市外施設利用時、利用料金必要

持ち物 / 外履き、内履き 等

※RevancheAC所属で競技会可能

(参加料・送迎は保護者負担)

**C** 陸上競技 (T&F) アスリート育成講座 市田 瑠奈 他

走・跳・投の基礎を育成して楽しく陸上競技を目指す

水曜日 17:45~19:00 (初回4/3)

会場 / 物見山陸上競技場  
 物見山総合体育館・辰口福祉会館

参加費 / 1,500円 / 月 (照明代含む)

※別途スポーツ安全保険料 (新規加入時)

持ち物 / 外履き、内履き 等

※RevancheAC所属で競技会可能

(参加料・送迎は保護者負担)

問合せ

(公財)能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室 【担当】西田・岡田  
 TEL / 0761-52-8032

能美市 からだバランス塾

令和6年4月~令和6年9月

前期

(公財)能美市ふるさと振興公社  
 ホームページもチェック！



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！



ウォーキング  
 ポイントを  
 貯めよう！

能美市の“いいとこ”再発見！

今年もやります！

ウォーキングイベント

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。

※令和4年度からのポイントは継続



申込締切 **3月19日(火)**

※申込方法は折込別紙をご覧ください

根上地区会場

1 参加費/8,800円 強度★

スローエアロビク&ストレッチ / 深山 りま
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8日[月]~全16回
時間/10:00~11:00
会場/根上体育館
定員/30名
持ち物/内履き、ヨガマット

2 参加費/4,400円 強度★ 第2第4水曜日

ポールウォーキング&整え体操 / 小高 千保乃
ポールを使って、膝や腰への負担が少ない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[火]~全8回
時間/9:00~10:00
会場/根上体育館
定員/25名
持ち物/外履き、内履き

3 参加費/8,800円 強度★★

骨盤美人!コアトレ / 野尻 加奈美
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17日[水]~全16回
時間/10:30~11:30
会場/白寿会館
定員/18名
持ち物/ヨガマット

4 参加費/8,800円 強度★★

美姿勢エクササイズ / 若狭 華帆
座った状態で、骨盤周りを中心に鍛え美しい体を目指します!
4月10日[水]~全16回
時間/14:00~15:00
会場/根上総合文化会館
定員/20名
持ち物/ヨガマット

5 参加費/5,500円 強度★★ 第1第3水曜日

ラテンdeエアロ / 竹内 久美子
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17日[水]~全10回
時間/19:30~20:30
会場/根上総合文化会館
定員/20名
持ち物/内履き

6 参加費/8,800円 強度★★

リズムックウォーキング / 野尻 加奈美
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12日[金]~全16回
時間/10:00~11:00
会場/根上体育館
定員/30名
持ち物/内履き、ヨガマット

7 参加費/8,800円 強度★

シニアヨガ / 深山 りま
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12日[金]~全16回
時間/13:30~14:30
会場/白寿会館
定員/20名
持ち物/ヨガマット

8 参加費/8,800円 強度★★

からだリセットヨガ / 上村 愛花 (AIKA)
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11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
定員/20名
持ち物/ヨガマット

寺井地区会場

9 参加費/8,000円 強度★★ 第2第4月曜日

ローラーピラティス / 中 佑介
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8日[月]~全10回
時間/19:30~20:30
会場/ウェルネスハウスSARAI
定員/12名
持ち物/ヨガマット

10 参加費/8,800円 強度★★

ほっこりヨガ / 林 葵
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9日[火]~全16回
時間/10:00~11:00
会場/寺井地区公民館
定員/15名
持ち物/ヨガマット

11 参加費/8,800円 強度★

自分でコンディショニング / 牧口 茂子
「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9日[火]~全16回
時間/19:30~20:30
会場/寺井地区公民館
定員/15名
持ち物/バスタオル、タオル、ヨガマット

12 参加費/8,800円 強度★

癒しのヨガ / 深山 りま
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11日[木]~全16回
時間/9:00~10:00
会場/寺井地区公民館
定員/15名
持ち物/ヨガマット

13 参加費/8,800円 強度★

らくらく整体教室 / 津田 武志
自重を利用してコリをほぐし心と体をリラックス&リフレッシュ!
4月11日[木]~全16回
時間/19:45~20:45
会場/寺井地区公民館
定員/15名
持ち物/タオル

14 参加費/8,800円 強度★★

からだすっきり体操 / 玉川 由莉
ピラティスの動きを取り入れて、体幹部のインナーマッスルを鍛え、姿勢改善を目指します!
4月5日[金]~全16回
時間/10:00~11:00
会場/寺井地区公民館
定員/15名
持ち物/ヨガマット

15 参加費/6,400円 強度★★★ 第1第3土曜日

パワー&コンディショニング / 上村 愛花
筋力トレーニングや筋膜リリースなど、(AIKA)「筋肉」と向き合い、理想のからだへ!
4月6日[土]~全8回
時間/10:00~10:50
会場/ウェルネスハウスSARAI
定員/20名
持ち物/内履き、ヨガマット

16 参加費/4,950円 強度★★★ 第1第3月曜日

キックボクシングエクササイズ / 長瀬 麗
パンチやキックなどのシンプルな動きを音楽に合わせて行います!
4月15日[月]~全9回
時間/19:30~20:30
会場/辰口福祉会館
定員/20名
持ち物/内履き

辰口地区会場

17 参加費/4,950円 強度★★ 第1第3月曜日

体幹トレーニング塾 / 地原 武佐志
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15日[月]~全9回
時間/19:30~20:30
会場/辰口福祉会館
定員/25名
持ち物/内履き、ヨガマット

18 参加費/4,400円 強度★★ 第2第4火曜日

ZUMBAGOLD / 山上 康子
簡単な動きから始めていきます。ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!!
4月9日[火]~全8回
時間/19:10~20:00
会場/辰口福祉会館
定員/25名
持ち物/内履き

19 参加費/4,400円 強度★ 第2第4水曜日

ポールウォーキング / 小高 千保乃
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10日[水]~全8回
時間/9:00~10:00
会場/物見山屋内競技場
定員/25名
持ち物/外履き、内履き

20 参加費/5,500円 強度★★★ 第2第4水曜日

シェイプボクシング / 山本 真妃
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10日[水]~全10回
時間/19:30~20:30
会場/辰口福祉会館
定員/25名
持ち物/内履き

どの講座にもお申し込みいただけます!!

21 参加費/8,800円 強度★★

ソフトエアロビクス / 長瀬 麗
簡単な有酸素運動で楽しく脂肪燃焼し代謝UP!
4月11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
定員/30名
持ち物/内履き

22 参加費/8,800円 強度★★

骨盤すっきりヨガ / 片山 美沙子
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5日[金]~全16回
時間/9:30~10:30
会場/辰口福祉会館
定員/20名
持ち物/ヨガマット

23 参加費/8,800円 強度★★

Yoga+ / 深山 りま
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12日[金]~全16回
時間/19:00~20:00
会場/辰口福祉会館
定員/25名
持ち物/ヨガマット

24 参加費/8,800円 強度★★★

キックボクシング / 上村 俊明
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12日[金]~全16回
時間/19:30~20:20
会場/辰口福祉会館
定員/20名
持ち物/内履き

強度: ★...やさしい ★★...ふつう ★★★...体力UP

※特典...9番および15番は【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!

裏面もチェック!