

# あなたも参加しませんか？

## 後期の教室が10月からスタート！

### 西部地区開催教室

\*お申し込みは八百津町B&G海洋センター体育館です。

後期コース 10月～3月まで

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
1	ヨーガ 小山友希代 7,000円	月曜日 10:00～11:30 錦津公民館	10月5日 後期	ヨーガの呼吸法を学びながら健康な体をつくりませんか。心身ともにリフレッシュ！	どなたでも 定員30名
2	ハワイアンダンス 川田恵子 3,500円	第2・4月曜日 13:30～15:00 和知センター	10月12日 後期	ゆったりとしたハワイアンの調べに合わせ、やさしく踊ってみませんか。気分はアロハ～ 最高です。	どなたでも 定員30名
3	らくらく八百津 小森由美子 3,000円	第1・第3火曜日 13:30～14:30 夢広場ゆうゆう	10月20日 後期	体も心もイキイキと！音楽と用具を使って、のびのびと体を動かしましょう。	高齢者 定員30名
4	らくらく和知 金子真美 3,000円	第2・第4火曜日 13:30～14:30 和知センター	10月6日 後期	誰でもできるやさしい運動です。仲間と一緒に、楽しく基礎体力をつけましょう。	高齢者 定員30名
5	太極拳 仲 政弘 7,000円	火曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月6日 後期	中国太極拳と呼吸法を同時に学び、心も体もリラックスできます。	どなたでも 定員30名
6	シェイプアップ3B体操 小森由美子 7,000円	火曜日 19:30～21:00 和知センター	10月6日 後期	ボールなど3種類の用具を使い、音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。	どなたでも 定員30名
7	らくらく錦津 伊藤まさ子 6,000円	水曜日 13:30～14:30 錦津公民館	10月7日 後期	音楽に合わせてやさしく体を動かします。大切な筋力を維持しながら、転倒防止、肩こりなどを解消しましょう。	高齢者 定員30名
8	スマイルエアロ 中根志華世 7,000円	水曜日 19:30～21:00 錦津公民館	10月7日 後期	リズムに合わせて心と体をリフレッシュ！さあ貴女も一緒に始めましょう。	どなたでも 定員30名

\*教室によっては別途教材費のご負担をお願いします。

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
9	ベリーダンス MIKI 7,000円	水曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月7日 後期	女性の本能的な動きの美しさ表現できる舞踊です。アラビアンリズムに合わせてシェイプアップ！	女性のみ 定員30名
10	ヘルシー体操 大矢せい子 7,000円	木曜日 10:00～11:30 FC大研修室	10月8日 後期	気持ちをリラックスさせるソフトな音楽に合わせ、ストレッチやマッサージなどをおこないます。	どなたでも 定員30名
11	シルバー元気塾 金子真美 6,000円	木曜日 13:30～15:00 FC大研修室	10月8日 後期	やさしい運動で、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力UPなどに効果を発揮します。	高齢者 定員40名
12	りらくすヨーガ 杉下小百合 7,000円	木曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月8日 後期	待望の夜間の教室です。心身の緊張を和らげて心と体を癒します。どなたでも簡単にできるヨーガです。	どなたでも 定員30名
13	ダイナミックエアロ 中根志華世 7,000円	金曜日 19:30～21:00 八百津小体育館	10月9日 後期	シェイプアップやストレス解消にエアロビクスはいかがですか。激しい動きで汗をいっぱい流しましょう！！	どなたでも 定員30名
14	ソフトテニス 後藤康水 町体協ソフトテニス部 4,000円	金曜日 19:30～21:00 蘇水テニスコート	10月9日 後期	ソフトテニスに親しみ、ルールや基本技術を習得。楽しくゲームを行います。	小学生以上 定員30名
15	バドミントン 平田島子 町体協バドミントン部 4,000円	土曜日 13:30～15:30 B&G体育館	10月10日 後期	コートいっぱいに白いシャトルを打ってみませんか。友だち同士、親子での加入も大歓迎です。	小学4年生以上 定員30名
16	卓球 赤塚 修 牧 久可 4,000円	土曜日 14:00～16:00 八百津小体育館	10月10日 後期	卓球に親しみ基本技術を習得し、ラリーを楽しみませんか。夫婦・親子での加入も大歓迎です。	小学生以上 定員30名

### 東部地区開催教室

\*お申し込みは久田見生活改善センターです。

後期コース 10月～3月まで

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
1	太極拳 はじめてコース 二宮恒夫 7,000円	水曜日 19:00～20:30 久田見センター	10月7日 後期	丁寧な指導で太極拳を基礎から学べます。初めて太極拳を経験される方にお勧めの教室です。	どなたでも 定員20名
2	太極拳 学んだコース 二宮恒夫 7,000円	水曜日 20:00～21:30 久田見センター	10月7日 後期	円を描くようなゆっくりとした動作と呼吸法で、常に基礎に立ち返り、心身の調和をつくります。	定員20名
3	さわやか元気塾 金子真美 6,000円	木曜日 10:00～11:30 久田見センター	10月8日 後期	やさしい運動で、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力UPなどに効果を発揮します。	高齢者 定員20名