



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 | 内 容 | 対 象 |
|-----|----------------------------|--------------------------------------|--------------|---|----------------|
| 1 | ヨーガ 錦津 小山友希代 7,000円 | 月曜日 10:00～11:30 錦津公民館 | 10月17日 後期 | ヨーガの呼吸法を学び、心身ともにリフレッシュ! 健康な体をつくれます。 | どなたでも 定員30名 |
| 2 | ハワイアンダンス 川田恵子 5,250円 | 第1・第2・第4月曜日 13:30～15:00 和知センター | 10月17日 後期 | ゆったりとしたハワイアン調の調べに乗って、やさしく踊ってみませんか。 気分は最高! アロハ～♪ | どなたでも 定員30名 |
| 3 | らくらく八百津 伊藤まさ子 6,000円 | 火曜日 10:30～11:30 ゆうゆう | 10月11日 後期 | どなたにもできるやさしい運動で基礎体力の低下を予防します。 さあ楽しく体を動かしてみませんか。 | 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11日 後期 | どなたにもできるやさしい運動で基礎体力の低下を予防します。 さあ楽しく体を動かしてみませんか。 | 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11日 後期 | 中国太極拳の円を描く美しい動作とゆったりとした深い呼吸法にふれてください。心と体がリラックスしますよ。 | どなたでも 定員30名 |
| 6 | らくらく潮南 伊藤まさ子 6,000円 | 水曜日 10:30～11:30 潮南センター | 10月12日 後期 | どなたにもできるやさしい運動で基礎体力の低下を予防します。 さあ楽しく体を動かしてみませんか。 | 高齢者 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12日 後期 | どなたにもできるやさしい運動で基礎体力の低下を予防します。 さあ楽しく体を動かしてみませんか。 | 高齢者 定員30名 |
| 8 | ベリーダンス MiKi 7,000円 | 水曜日 19:30～21:00 和知センター | 10月19日 後期 | 女性の本能的な動きの美しさを表現できる舞踊です。アラビアンリズムに合わせて楽しくシェイプアップ! | 女性のみ 定員30名 |
| 9 | 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12日 後期 | 軽快なリズムに合わせて、楽しく体を動かし、気持ちのよい汗を体感しましょう!心も体も元気いっぱい! | どなたでも 定員30名 |

暮らしの中にスポーツを! チャレンジクラブ802は、あなたの健康づくりを応援します!

| No. | 教室名・指導者・受講料 | 日時・会場 | 開始日/コース | 内 容 | 対 象 |
|-----|-------------------------------|--|--------------|--|--|
| 10 | ヘルシー体操 大矢せい子 7,000円 | 木曜日 10:00～11:30 B&G体育館 | 10月13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て、ストレッチやダンスを楽しみます。 | 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13日 後期 | やさしい運動です。肩こりや腰痛の解消、転倒予防に効果があります。 楽しい運動で心と体の健康バッチシ。 | 高齢者 定員40名 |
| 12 | りらくすヨーガ八百津 杉下小百合 7,000円 | 木曜日 19:30～21:00 FC大研修室 | 10月13日 後期 | どなたでも簡単なヨーガです。心身の緊張を和らげる、ステキな時間をお楽しみください。 | どなたでも 定員20名 限定 |
| 13 | キッズ☆ダンス 中島泰代 4,000円 | 金曜日 キッズの部 16:30～17:30 B&G体育館 | 10月21日 後期 | 軽快な音楽に合わせて、体全体で表現する楽しさを体感しましょう。 バランス感覚や集中力を高めます。 | 幼児 定員20名 (お子さんの保護者送迎や施設の鍵当番が出来る方) |
| 14 | キッズ☆ダンス 中島泰代 4,000円 | 金曜日 ジュニアの部 17:30～18:30 B&G体育館 | 10月21日 後期 | 軽快な音楽に合わせて、体全体で表現する楽しさを体感しましょう。 バランス感覚や集中力を高めます。 | 小学生 定員20名 (お子さんの保護者送迎や施設の鍵当番が出来る方) |
| 15 | フィットネスエアロ 中根志華世 7,000円 | 金曜日 19:30～21:00 八百津小体育館 | 10月14日 後期 | 健康が気になりだしたあなた…普段使わない筋肉や筋を伸ばしてみましょう。 血液、リンパの流れが良くなり気分もスカッ! | どなたでも 定員30名 |
| 16 | りらくすヨーガ和知 杉下小百合 7,000円 | 金曜日 19:30～21:00 和知センター和室 | 10月14日 後期 | どなたでも簡単なヨーガです。心身の緊張を和らげる、ステキな時間をお楽しみください。 | どなたでも 定員20名 限定 |
| 17 | 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8日 後期 | 初心者大歓迎。卓球の基本から学べます。自分のペースで卓球を楽しんでください。 | 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出張所です。

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 | 内 容 | 対 象 |
|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------|---|----------------|
| 1 | 太極拳 東部 二宮恒夫 7,000円 | 水曜日 19:30～21:00 久田見センター | 10月12日 後期 | 中国太極拳の円を描く美しい動作とゆったりとした深い呼吸法にふれてください。心も体もリラックスしますよ。 | どなたでも 定員20名 |
| 2 | 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13日 後期 | やさしい運動です。肩こりや腰痛の解消、転倒予防に効果があります。 楽しい運動で心と体の健康バッチシ。 | 高齢者 定員20名 |

※受講料の額は、10月から3月までの半年分です。但し、教室によっては別途教材費のご負担をお願いする場合があります。