

# 教室紹介



## ベリーダンス

会場 和知センターホール  
日時 毎週水曜日 午後7時30分～

○ダンスで日頃のストレスも解消です！  
○発表のステージに立つ事も楽しみのひとつです。



## らくらく錦津



会場 錦津公民館  
日時 毎週水曜日 午後1時30分～

○先生に教わる呼吸法でとてもスッキリします。  
○懐メロ曲に合わせての体操がとても楽しいです。



## シルバー元気塾



会場 ファミリセンター大研修室  
日時 毎週木曜日 午後1時30分～

○先生との会話で1週間のストレスもどこかへ～  
○これはありがたい。元気に過ごせる運動です。



## ハワイアンダンス



会場 和知センターホール  
日時 毎週月曜日 午後1時30分～

○衣装に着替えてスイッチオン！大きなステージも楽しみですよ。  
○「笑顔を忘れないで指先まで集中よ」先生の声が響きます。



## りらくすヨーガ和知

会場 和知センター和室  
日時 毎週金曜日 午後7時30分～

○ゆったりとした時間が実感できます。  
○金曜日の夜、1週間の疲れがとれます。



## 80歳を過ぎても週に2回は体を動かそう！

### □平成24年度 802会員数

会 員 区 分	会員数
一般会員(高校生以下)	79
一般会員(大人)	333
正会員	22
賛助会員	14
合 計	448

### □年代別表

区 分	人数	区 分	人数
園児・小学生	71	40代	19
中学生	9	50代	80
高校生	0	60代	102
20代	1	70代	102
30代	10	80代	20

### □教室別 ※前期スポーツ教室(4月～9月)に参加している皆さんです

教室名	教室生	教室名	教室生	教室名	教室生
ヨーガ錦津	31	フィットネスエアロ	24	キッズダンス(幼児)	30
ハワイアンダンス	15	りらくすヨーガ 八百津	17	キッズダンス(小学生)	18
太極拳	11	りらくすヨーガ 和知	14	キッズダンス(上級者)	8
ベリーダンス	17	らくらく八百津	14	さわやか元気塾	15
スマイルエアロ	21	らくらく錦津	18	太極拳 東部	7
ヘルシー体操	40	らくらく和知	15	ソフトテニス	20
シルバー元気塾	45	らくらく潮南	26	卓球	23

(H24. 6月末現在)

## 講師紹介

当クラブの教室講師を紹介します。  
皆様よろしくお願いします。

①氏名 ②住所地 ③教室名  
④趣味 ⑤抱負

いとう まさこ  
①伊藤まさ子 先生  
②御嵩町在住  
③らくらく八百津、  
錦津、潮南  
④ウォーキング中の写真  
撮影。お裁縫。美術館へ  
行くこと。  
⑤心と体は連携しています。皆さんと手軽に  
できる簡単な体操で、いきいきとした毎日  
をつくりましょう。



すぎした さ ゆ り  
①杉下小百合 先生  
②可児市在住  
③りらくすヨーガ八百津  
りらくすヨーガ和知  
④書道、布小物作り、  
そして合唱も。  
⑤体力をつけながら、ゆっくり年齢を重ね  
る。心と体を整えるヨーガで、リラックス  
した時間を過ごしましょう。

