



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	開催日	内 容	対 象
1	ヨーガ 錦津 小山友希代 7,700円	月曜日 10:00～11:30 錦津公民館	10月6日 後期	月曜の朝から体をゆっくり動かし、元気な1週間をスタートしましょう。自分のペースでゆっくり呼吸、気分爽快リフレッシュ!	どなたでも 定員30名
2	ハワイアンダンス 川田恵子 5,800円	第1・第2・第4月曜日 13:30～15:00 和知センター	10月6日 後期	ゆったりとしたハワイアンの調べに乗って、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 坂井久子 6,600円	火曜日 10:30～11:30 ゆうゆう	10月7日 後期	どなたにもできるやさしい運動で、基礎体力の低下予防や転倒予防に効果大。さあ体を楽しく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 3,300円	第2・第4火曜日 13:30～14:30 和知センター	10月14日 後期	どなたにもできるやさしい運動で、基礎体力の低下予防や転倒予防に効果大。さあ体を楽しく動かしてみませんか。	高齢者 定員30名
5	らくらく錦津 坂井久子 6,600円	火曜日 13:30～14:30 錦津公民館	10月7日 後期	どなたにもできるやさしい運動で、基礎体力の低下予防や転倒予防に効果大。さあ体を楽しく動かしてみませんか。	高齢者 定員30名
6	美BODYセラピー koyuki 7,700円	火曜日 19:30～21:00 錦津公民館	10月7日 後期	効果の高い有酸素運動で、体内脂肪を燃焼させます。この時間、あなたの体は動きずめ。休めません。	どなたでも 定員30名
7	太極拳 仲 政弘 7,700円	火曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月7日 後期	太極拳の動きにはストーリーがあります。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みませんか。	どなたでも 定員30名
8	ベリーダンス MIKI 7,700円	水曜日 19:30～21:00 和知センター	10月8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20名
9	スマイルエアロ 中根志華世 7,700円	水曜日 19:30～21:00 錦津公民館	10月8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

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開催日	内 容	対 象
10	ヘルシー体操 大矢せい子 7,700円	木曜日 10:00～11:30 B&G体育館	10月9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 6,600円	木曜日 13:30～15:00 FC大研修室	10月9日 後期	無理のないやさしい運動が体のバランスを保持、転倒予防能力も高まります。いい汗かいて気分も最高。	高齢者 定員40名
12	りらくすヨーガ八百津 杉下小百合 7,700円	木曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月9日 後期	どなたでも簡単なヨーガです。心身の緊張をやわらげてステキな時間をお楽しみください。	どなたでも 定員20名
13	りらくすヨーガ和知 杉下小百合 7,700円	金曜日 19:30～21:00 和知センター和室	10月10日 後期	どなたでも簡単なヨーガです。心身の緊張をやわらげてステキな時間をお楽しみください。	どなたでも 定員20名
14	フィットネスエアロ 中根志華世 7,700円	金曜日 19:30～21:00 八百津小体育館	10月10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
15	キッズ☆ダンス HIRO キッズの部 ジュニアの部 16:30～18:30 B&G体育館	金曜日 16:30～18:30 B&G体育館	11月で 終了	軽快な音楽に合わせ、全身で踊る楽しさを表現します。バランス感覚、集中力、運動能力が高まります。	先生の都合により後期の生徒募集はしません
16	卓球 赤塚 修 牧 久可 4,400円	土曜日 14:00～16:00 八百津小体育館	10月11日 後期	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。初心者の方も大歓迎です。いい汗楽しみましょう。	小学生以上 定員30名

東部地区開催教室

※お申し込みは、会場の潮南出張所、久田見出張所で行います。

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	開催日	内 容	対 象
1	らくらく潮南 坂井久子 6,600円	水曜日 10:00～11:00 潮南センター	10月8日 後期	どなたにもできるやさしい運動で、基礎体力の低下予防や転倒予防に効果大。さあ体を楽しく動かしてみませんか。	高齢者 定員30名
2	太極拳 東部 二宮恒夫 7,700円	水曜日 19:30～21:00 久田見センター	10月8日 後期	太極拳の動きにはストーリーがあります。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みませんか。	どなたでも 定員20名
3	さわやか元気塾 金子真美 6,600円	木曜日 10:00～11:30 久田見センター	10月10日 (初回金曜) 後期	無理のないやさしい運動が体のバランスを保持、転倒予防能力も高まります。いい汗かいて気分も最高。	高齢者 定員20名