

はちまるに チャレンジクラブ802

スポーツで いきいき 健康づくり

10月から「気持ちのいい汗」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	内 容	対 象
1	健康ヨーガ 小山友希代 7,700円	月曜日 10:00～11:30 和知センター	10月5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5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 10:00～11:30 FC大研修室	10月6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13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 13:30～15:00 錦津コミュニティ	10月6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	ボディーセラピー KOYUKI 7,700円	火曜日 19:30～21:00 錦津コミュニティ	10月6日 後期	有酸素運動で、バランスよく効果的に体をシェイプアップ!いい汗いっぱいかいて、ストレス大発散。バリバリのエクササイズを楽しもう!	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6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7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 錦津コミュニティ	10月7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
10	ヘルシー体操 大矢せい子 7,700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

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ています!

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日	内 容	対 象
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8日 後期	無理のないやさしい運動で体のバランスが充実。転倒予防能力も高まります。いい汗かいて気分爽快。	高齢者 定員40名
12	スポーツ吹矢 高井 治 7,700円	木曜日 19:30～21:00 錦津コミュニティ	10月8日 後期	円形的めがけ息を使って矢を放ちます。性別・年齢を問わず誰でも手軽に楽しみながら健康になれるスポーツです。また、集中力や腹式呼吸も身につきます。	どなたでも 定員20名
13	りらくすヨーガ 杉下小百合 7,700円	木曜日 19:30～21:00 FC大研修室	10月8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	キッズ☆ダンス MIYASAKO キッズクラス 4,400円	金曜日 16:30～17:30 錦津コミュニティ	10月9日 後期	軽快な音楽に合わせて、全身で表現をする楽しさを体感しましょう。バランス感覚、集中力が高まります。	保育園～小学1年生 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	キッズ☆ダンス MIYASAKO ジュニアクラス 4,400円	金曜日 17:30～18:30 錦津コミュニティ	10月9日 後期	踊る楽しさを身体いっぱい表現します!ダンスを通じて、協調性、チームワークも身につきます。	小学2年生～6年生 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)
16	フィットネスエアロ 中根志華世 7,700円	金曜日 19:30～21:00 錦津コミュニティ	10月9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
17	ソフトテニス 後藤康水 町体協ソフトテニス部 年額 7,000円	金曜日 19:30～21:00 蘇水テニスコート	11月で 終了	ソフトテニスのルールや基本技術を習得します。ポン、ポンと互いのラリーが続けば最高ですね。	今回は募集 しません (平成28年4月に募集します)
18	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10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	開始日	内 容	対 象
1	らくらく潮南 中根志華世 年額 8,800円	水曜日 10:00～11:00 潮南センター	11月で 終了	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。	今回は募集 しません (平成28年4月に募集します)
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8日 後期	やさしい運動です。肩こりや腰痛の解消、転倒予防にも効果が大。楽しい運動で、心と体の健康満点。	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。