

10月  
から

スポーツで  
いきいき 健康づくり

# 気持ちのいい汗 スタート

後期コース 10月～3月まで

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！

※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。

**1 月曜日** どなたでも OK  
10:00～11:30

**健康ヨーガ**  
指導者：小山友希代  
受講料：9,500円  
会場：和知センター

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！

開始日：10月3日 後期  
定員：30名

**2 火曜日** 女性のみ  
19:30～21:00

**ボディーセラピー**  
指導者：KOYUKI  
受講料：9,500円  
会場：錦津コミュニティ

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。ノリノリのエクササイズを楽しもう！

開始日：10月4日 後期  
定員：30名

**3 水曜日** 女性のみ  
19:30～21:00

**ベリーダンス**  
指導者：MIKI  
受講料：9,500円  
会場：和知センター

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！

開始日：10月5日 後期  
定員：20名

**4 水曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**スマイルエアロ**  
指導者：中根志華世  
受講料：9,500円  
会場：錦津コミュニティ

軽快なリズムに合わせて、楽しく体を動かし、気持ちのいい汗を体感しましょう！心も体も元気いっぱい！

開始日：10月5日 後期  
定員：30名

**5 木曜日** どなたでも OK  
10:00～11:30

**ヘルシー体操**  
指導者：大矢せい子  
受講料：9,500円  
会場：FC大研修室

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。

開始日：10月6日 後期  
定員：30名

**6 木曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**スポーツ吹矢**  
指導者：高井 治  
受講料：9,500円  
会場：錦津コミュニティ

円形の的を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。

開始日：10月6日 後期  
定員：20名

**7 木曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**りらっくすヨーガ**  
指導者：杉下小百合  
受講料：9,500円  
会場：FC大研修室

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。

開始日：10月6日 後期  
定員：20名

**8 金曜日** 保育園～小学1年生  
16:30～17:30

**キッズ☆ダンス キッズクラス**  
指導者：MIYASAKO  
受講料：6,000円  
会場：錦津コミュニティ

保護者等でお子さんの送迎をお願いします

軽快な音楽に合わせ、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。

開始日：10月7日 後期  
定員：20名

**9 金曜日** 小学2年生～6年生  
17:30～18:30

**キッズ☆ダンス ジュニアクラス**  
指導者：MIYASAKO  
受講料：6,000円  
会場：錦津コミュニティ

保護者等でお子さんの送迎をお願いします

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。

開始日：10月7日 後期  
定員：20名

**10 金曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**フィットネスエアロ**  
指導者：中根志華世  
受講料：9,500円  
会場：錦津コミュニティ

健康が気になりましたあなた・・・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！

開始日：10月7日 後期  
定員：30名

**11 金曜日** 今回募集なし  
19:30～21:00

**ソフトテニス**  
指導者：後藤康水  
町体協ソフトテニス部  
受講料：年額 9,000円 (4月～11月)  
会場：蘇水テニスコート

ソフトテニスのルールや基本技術を習得します。ボン、ボンと互いのラリーが続けば最高ですね。

開始日：年間教室  
今回募集なし

**12 土曜日** 小学生以上  
14:00～16:00

**卓球**  
指導者：赤塚 修／牧 久可  
受講料：6,000円  
会場：B&G体育館

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。

開始日：10月8日 後期  
定員：30名

※応募者数により、教室が開催できない場合もありますのでご了承ください。



Challenge Club 802

らくらく

高齢者対象

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。

**13 火曜日**  
10:00～11:30

**らくらく八百津**

指導者：坂井久子  
受講料：7,900円  
会場：FC大研修室

開始日：10月4日

後期 定員 30名



**14 第2・第4火曜日**  
13:30～14:30

**らくらく和知**

指導者：金子真美  
受講料：4,500円  
会場：和知センター

開始日：10月18日

後期 定員 30名



**15 火曜日**  
13:30～15:00

**らくらく錦津**

指導者：坂井久子  
受講料：7,900円  
会場：錦津コミュニティ

開始日：10月4日

後期 定員 30名



**16 水曜日**  
10:00～11:00

**らくらく潮南**

指導者：中根志華世  
受講料：年額 11,000円 (4月～11月)  
会場：潮南センター

開始日：今回募集なし

年間教室



今回募集なし

**17 木曜日**  
10:00～11:30

**さわやか元気塾**

指導者：金子真美  
受講料：7,900円 会場：久田見センター

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。

開始日：10月6日 後期  
定員：20名



高齢者

**18 木曜日**  
13:30～15:00

**シルバー元気塾**

指導者：金子真美  
受講料：7,900円 会場：FC大研修室

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。

開始日：10月6日 後期  
定員：40名



高齢者

**19 第1・第2・第4月曜日**  
13:30～15:00

**サークル ハワイアンダンス**

指導者：渡邊美津子 会場：和知センター

ゆったりとしたハワイアン調に乗って、やさしく踊ってみませんか。気分は最高！ アロハ～♪

開始日：10月17日 後期  
定員：30名



女性のみ

**20 金曜日**  
19:30～21:00

**サークル りらっくすヨーガ和知**

指導者：杉下小百合 会場：和知センター

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。

開始日：10月7日 後期  
定員：20名



どなたでも OK

**21 火曜日** 19:30～21:00

**サークル 太極拳[西部]**

指導者：仲 政弘 会場：FC大研修室

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。

開始日：10月4日 後期  
定員：30名



**22 水曜日** 19:30～21:00

**サークル 太極拳[東部]**

指導者：二宮恒夫 会場：久田見センター

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。

開始日：10月5日 後期  
定員：20名



どなたでも OK