

4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

前期コース 4月～9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、4月から9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 9:00～10:30 **一般成人男女**

硬式テニス **NEW**

指導者：長谷川晋也
受講料：年額 11,000円 (4月～11月)
会場：蘇水テニスコート

以前から硬式テニスに関心をお持ちの方、ホント久しぶり！という方まで、お友達と一緒にテニスをはじめてみませんか。

開始日：4月11日 前期
定員：30名

2 月曜日 10:00～11:30 **どなたでもOK**

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：4月11日 前期
定員：30名

3 火曜日 19:30～21:00 **女性のみ**

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：4月12日 前期
定員：30名

4 水曜日 19:30～21:00 **女性のみ**

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：4月13日 前期
定員：20名

5 水曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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、気持ちのよい汗を体感しましょう！心も体も元気いっぱい！

開始日：4月13日 前期
定員：30名

6 木曜日 10:00～11:30 **どなたでもOK**

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：4月14日 前期
定員：30名

7 木曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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：4月14日 前期
定員：20名

8 木曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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：4月14日 前期
定員：20名

9 金曜日 16:30～17:30 **保育園～小学1年生**

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。

開始日：4月15日 前期
定員：20名

10 金曜日 17:30～18:30 **小学2年生～6年生**

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：4月15日 前期
定員：20名

11 金曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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

健康が気になりだしたあなた・・・普段使わない筋肉や筋を伸ばしてみしましょう。血液、リンパの流れが良くなり、気分もスカッ！

開始日：4月15日 前期
定員：30名

12 金曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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。ボーン、ボーンと互いのラリーが続けば最高ですね。

開始日：4月15日 前期
定員：30名

13 土曜日 14:00～16:00 **小学生以上**

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：4月16日 前期
定員：30名



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。

14 火曜日 10:00～11:30

らくらく八百津 **前期** **定員 30名**

指導者：坂井久子
受講料：7,900円
会場：FC大研修室

開始日：4月12日

15 第2・第4火曜日 13:30～14:30

らくらく和知 **前期** **定員 30名**

指導者：金子真美
受講料：4,500円
会場：和知センター

開始日：4月12日

16 火曜日 13:30～15:00

らくらく錦津 **前期** **定員 30名**

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：4月12日

17 水曜日 10:00～11:00

らくらく潮南 **前期** **定員 30名**

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：4月13日

18 木曜日 10:00～11:30 **高齢者**

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：4月14日 前期
定員：20名

19 木曜日 13:30～15:00 **高齢者**

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：4月14日 前期
定員：40名

20 第1・第2・第4月曜日 13:30～15:00 **女性のみ**

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：4月11日 前期
定員：30名

23 金曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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：4月15日 前期
定員：20名

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：4月12日 前期
定員：30名

22 水曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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

開始日：4月13日 前期
定員：20名