

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9日 後期  
定員：20名

**2 火曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**ダンスエクササイズ**  
指導者：she (中根志華世)  
受講料：9,500円  
会場：錦津コミュニティセンター

ヒップホップジャズ系の大人のダンス教室です。簡単な振り覚えて楽しくダンス。身体の芯(コア)をバランスよく鍛えて、若々しくなりましょう。

開始日：10月3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4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：錦津コミュニティセンター

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：10月4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めます。

開始日：10月5日 後期  
定員：30名

**6 木曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**りらっくすヨガ**  
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5日 後期  
定員：20名

**7 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：錦津コミュニティセンター

円形的のめか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5日 後期  
定員：20名

**8 金曜日** どなたでも OK  
19:30～21:00

**りらっくすヨガ和知**  
指導者：杉下小百合  
受講料：9,500円  
会場：和知センター

どなたでも簡単なヨガです。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

**9 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：錦津コミュニティセンター

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6日 後期  
定員：30名

**10 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

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6日 後期  
定員：20名

**11 金曜日** 今回募集なし  
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

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：今回募集なし 後期

**12 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

## この人紹介



スポーツ吹矢教室 伊藤香織さん (八百津町八百津在住)

今年6月、岡崎市で「第6回スポーツ吹矢東海ブロック大会」が開かれ、個人戦女子8mの部で見事優勝されました。

伊藤さんとスポーツ吹矢の出会い、チャレンジクラブ802が平成27年開講した「スポーツ吹矢教室」が始まり。礼に始まり礼で終わる同競技に魅了され、めきめき上達。現在は2段の腕前とのこと。

次の目標は、この秋東京で開かれる「全日本選手権大会」で「ぜひ優勝したい」と力強く宣言いただきました。

チャレンジクラブスポーツ教室から素敵な夢に向かって頑張ってみる伊藤さんに、私たちもエールを送ります。ファイトー！

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3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17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：錦津コミュニティセンター

開始日：10月3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。楽しい運動で、心と体の健康満点。

開始日：10月14日(土)  
定員：20名

後期



**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。いい汗がいて気分爽快。

開始日：10月12日  
定員：40名

後期



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・錦津コミュニティセンター

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16日  
定員：30名

後期



**20 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3日  
定員：30名

後期



**21 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4日  
定員：20名

後期



どなたでも OK

