

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

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！

スタート



※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
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！フレッシュ！

開始日：4月10日
定員：20名 **前期**

2 火曜日
19:30～21:00 **どなたでもOK**

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

NEW

ヒップホップジャズ系の大人のダンス教室です。簡単な振りを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：4月11日
定員：30名 **前期**

3 火曜日
19:30～21:00 **どなたでもOK**

ノルディックウォーキング
(5月・9月の短期教室)
指導者：渡辺靖代
受講料：4,000円
会 場：蘇水公園一帯・町内体育館

NEW

昨年大好評のノルディックウォーキングが、教室で復活です！短期間で集中してマスターできます。初めての方も大歓迎、みんなと歩きましょう！
※ポールはお貸しします

開始日：5月9日
定員：20名 **短期**

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12日
定員：20名 **前期**

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：4月12日
定員：30名 **前期**

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めます。

開始日：4月13日
定員：30名 **前期**

7 木曜日
19:30～21:00 **どなたでもOK**

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：4月6日
定員：20名 **前期**

8 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：錦津コミュニティセンター

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13日
定員：20名 **前期**

9 金曜日
19:30～21:00 **どなたでもOK**

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：4月14日
定員：20名 **前期**

10 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：4月14日
定員：30名 **前期**

11 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：錦津コミュニティセンター

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：4月14日
定員：20名 **前期**

12 金曜日
17:30～18:30 **小学2年生～3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：錦津コミュニティセンター

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14日
定員：20名 **前期**

13 金曜日
18:30～19:30 **小学4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：錦津コミュニティセンター

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14日
定員：20名 **前期**

14 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14日
定員：20名 **前期**

15 土曜日
14:00～16:00 **小学生以上**

卓球
指導者：赤塚 修/牧 久司
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15日
定員：30名 **前期**

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。

16 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

前期 定員 30名

開始日：4月11日

17 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

前期 定員 30名

開始日：4月11日

18 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

前期 定員 30名

開始日：4月11日

19 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

定員 30名

開始日：4月12日

20 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きい。楽しい運動で、心と体の健康満点。

開始日：4月13日
定員：20名 **前期**

21 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13日
定員：40名 **前期**

22 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・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：4月10日
定員：30名 **前期**

23 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11日
定員：30名 **前期**

24 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12日
定員：20名 **前期**