

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、気分爽快リフレッシュ！

開始日：4月9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

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、若々しくなしましょう。

開始日：4月10日 定員：30名 **前期**

3 火曜日(第2・第4) 19:30～21:00 **どなたでもOK**

スポーツ吹矢 久田見 **NEW**
指導者：高井 治
受講料：5,500円
会 場：久田見センター

スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別、年齢を問わず誰でも手軽にできます。動作の基本は腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法。精神力と集中力を高め、血行促進、内臓の諸器官にもよい影響を与えてくれます。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツ、さあ始めましょう！
(マウスピース代別途要)

開始日：4月10日 定員：20名 **前期**

4 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～6月・9月～10月の短期セット教室)
指導者：渡辺靖代
受講料：8,000円
会 場：B&G体育館ほか

昨年好評の短期教室を今年も開催です。両手にポールを持ったエクササイズは背筋ピン、消費カロリーアップ、ひざ、腰痛めずの全身運動。実に体に優しい！そして楽しい！
※ポールはお貸しします

開始日：5月8日 定員：20名 **短期**

5 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11日 定員：20名 **前期**

6 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11日 定員：30名 **前期**

7 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12日 定員：30名 **前期**

8 木曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

りらくすヨガ八百津
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。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12日 定員：20名 **前期**

9 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12日 定員：20名 **前期**

10 金曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

りらくすヨガ和知
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13日 定員：20名 **前期**

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：錦津コミュニティセンター

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！

開始日：4月13日 定員：30名 **前期**

12 金曜日 16:30～17:30 **保育園～小学2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

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6日 定員：20名 **前期**

13 金曜日 17:30～18:30 **今回募集なし**

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

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6日 今回募集なし **前期**

14 土曜日 9:30～11:00(月3回) **どなたでもOK**

レッツ! バドミントン **NEW**
指導者：平田島子
受講料：子ども(小学生) 5,200円 大人 8,200円
会 場：和知体育館

バドミントンの経験問わず、誰でも参加いただけます。楽しみながらラケットの持ち方や打ち方、バドミントンのルールやマナーを学びます。さあ一緒に楽しく汗を流しましょう！
※シャトル代は、別途徴収することがあります。

開始日：4月14日 定員：20名 **前期**

15 金曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

ソフトテニス
指導者：三浦正義
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20日 定員：20名

らくらく 高齢者対象

16 火曜日 10:00～11:30 **前期** **定員 30名**

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：4月10日

17 第2・第4火曜日 13:30～14:30 **前期** **定員 30名**

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：4月10日

18 火曜日 13:30～15:00 **前期** **定員 30名**

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：4月10日

19 水曜日 10:00～11:00 **定員 30名**

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：4月11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。楽しい運動で、心と体の健康満点。

開始日：4月12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12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9日 定員：30名 **前期**

23 火曜日 19:30～21:00 **どなたでもOK**

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17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11日 定員：20名 **前期**



いずれの教室も最低催行は10名です。定員に満たない場合は開催しません。(ご了承をお願いします)