

四季のらくらく体操

講師：健美操インストラクター
田垣内 佐知子

季節の変わり目は特に体がだるい…しんどい…どこか悪いのかな?そんな風に思ったことはありませんか?自分の体と向き合って季節に合わせた簡単らくらく体操と一緒にしませんか?家ででもできるワンポイントアドバイスでアンチエイジング効果も期待でき、笑顔あふれる毎日間違いなし!!一緒に楽しみましょう。

(毎月)第1・3水曜日 / 11:00~12:00
■受講料1ヶ月(2回)3,024円 / 月



運動強度 ★★★★★

リンパビューティーヨガ

講師：ヨガ・ピラティスインストラクター
パーソナルトレーニング&ヨガ
studio HANA主宰 近藤 奈津美

リンパを流すことで筋肉のしなやかさをアップ、循環することでヨガのポーズの効果が更に上がります。全身のデトックス、リフレッシュにもなり、むくみの解消をめざします。

(毎週)月曜日 / 11:15~12:00
■受講料1ヶ月(4回)5,940円 / 月



運動強度 ★★★★★

美メイクヨガコンディショニング

講師：ヨーガインストラクター
FTPピラティスインストラクター
健康運動指導士 KEI

身体コンディショニングで美upを目指しましょう!!体を芯から温め、筋肉の柔軟性を高め、深い深呼吸で脂肪を燃焼させ骨盤や肩甲骨を動かして体幹をつけながら自律神経や身体のバランスを整えていきます。アンチエイジング効果も期待できます。

(毎週)金曜日 / 11:20~12:05(45分)
■受講料1ヶ月(4回)5,940円 / 月



運動強度 ★★★★★

振り替え制度 始まります!

対象講座
うれしい7講座

うれしい7講座に在籍の方に限ります。
詳しくはフロントまでお尋ねください。

キラキラいきいき元気アップ!!のびやか健康塾

講師：ヨーガインストラクター
FTPピラティスインストラクター
健康運動指導士 KEI

楽しく思わず笑顔!!いつものまにか体力アップ!健康維持につながります。椅子に座り脳体操、ヨガ風ストレッチなどを取り入れた盛りだくさんのメソッド。さあ、かがやきスタイル始めましょう。

(毎週)火曜日 / 10:00~10:45
■受講料1ヶ月(4回)5,940円 / 月



運動強度 ★★★★★

やさしいヨガうるおいプラス

講師：ヨガ・ピラティスインストラクター
パーソナルトレーニング&ヨガ
studio HANA主宰 近藤 奈津美

ナノフィールで水分を肌の角質層に浸透させ、身体の芯から指先まで温め、ほぐし、補湿&保湿をしながら歪みを整えていきます。世界初の微粒子でローホットな環境で行うヨガなので、終わった後も水濡れ感のないサラサラ快適感を体感して頂けます。是非体験してみてくださいね。

(毎週)月曜日 / 10:00~10:45
■受講料1ヶ月(4回)6,048円 / 月



運動強度 ★★★★★

うるおいヨガ

講師：ヨーガインストラクター
FTPピラティスインストラクター
健康運動指導士 KEI

加温と加湿をした快適な環境でのレッスン。血行が良くなり、肌もしっとり。さらにデトックス、脂肪燃焼効果、機能改善効果も期待できます。冷房で冷えたからだをポカポカあたためましょう。

(毎週)水曜日 / 10:00~10:45
(毎週)金曜日 / 12:20~13:05
■受講料1ヶ月(4回)6,048円 / 月



運動強度 ★★★★★

セルフ整体ヨガ&ピラティス ストレッチコンディショニング

講師：ヨーガインストラクター
FTPピラティスインストラクター
健康運動指導士 KEI

リンパを流し、呼吸と共に筋繊維を伸ばし引き締め、体軸を整え全身の歪みをリセットしていきます。アンチエイジング、肩凝り解消、ストレス解消にもスッキリ効果的です。

(毎週)火曜日 / 11:00~11:45(45分)
■受講料1ヶ月(4回)5,940円 / 月



運動強度 ★★★★★

ゆっくり体を動かす 歪みを正して 運動強度: ★~★★

ストレッチや体操系がメイン。肩こりや腰痛などの痛みとサヨナラできるよう、無理せず楽しく体を動かしましょう。

エアロ&健康体操

講師：健康体操連盟専任トレーナー
堀本 幸代

音楽と一緒に体を動かし、健康づくりを目指します。ウォーミングアップからステップ、ダンスを、J-POPなどの楽しいリズムにのって踊ります。最後はクールダウン。呼吸を整えてリラックスしましょう。

(毎週)金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



健康体操

講師：フィットネスインストラクター
健康運動指導士 千秋 智恵子

みんなで楽しく体づくり。体は楽しく動かしましょう。運動が苦手な方でも、楽しく動ける体操教室ですので、運動経験がない方でもご参加いただけます。

(毎週)水曜日 / 9:45~11:15
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



美しいウォーキング

講師：Studio Mariko ウォーキング
インストラクター 橋本 まり子

女性ならどなたでも、正しい姿勢と歩き方を学びます。体を使う部分が変わり、ダイエットやストレス解消にも効果的。姿勢を意識した歩き方身につければ、日常の何気ないことが変わります。

(毎月)第2金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(3回)2,700円 / 月



健康ジャズストレッチ

講師：日本体育短期大学舞蹈科卒
中谷 フミ子

ゆったりした曲でストレッチ→ウォーク→ちよつとリズムエクササイズ→クールダウンと流れに乗って運動します。いつまでも若々しく、元気な人生を楽しく過ごしましょう。

(毎週)金曜日 / 14:00~15:00
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



日本舞踊(藤間流)

講師：(公社)日本舞踊協会 師範 藤間 巡子

初めての方でも、お教え致します。硬くならず、自然体で踊りをたのしみましょう。踊りの立ち座りをするには下半身(足腰)の筋肉をかなり使います。日常の動作が美しくなり健康にもプラスになるでしょう。着物を着ての所作も自然と美しくなります。課外授業で国立文楽劇場などでも鑑賞出来ます。

A(毎週)水曜日 / 11:30~13:00
B(毎週)土曜日 / 9:30~11:00
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



身体リフレッシュ 体幹調整教室

講師：(財)日本コアコンディショニング協会
B級講師アドバンストレーナー
久保 太吾

簡単な体操や運動で体幹を調整し、姿勢や動きを改善します。腰、肩、ヒザが不安な方、リラックスしたい方にオススメです。

(毎週)水曜日 / 19:30~20:45
■受講料3ヶ月(12回)4,536円 / 月



健康ストレッチヨーガ

講師：日本健康協会専任講師

ストレッチを中心とした、ヨーガの時間です。心も、体もほぐしましょう。

A(毎週)土曜日 / 11:15~12:35
B(毎週)土曜日 / 13:20~14:40
C(毎週)月曜日 / 11:15~12:35
D(毎週)月曜日 / 13:10~14:30
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



~癒しの体操~ 中国健康医療体操

講師：中国健康医療体操指導者
鍼灸師 中北 暁子

自分の気付かない癖が姿勢のバランスを崩し、コリや痛みを引き起こす原因になっています。硬くなった筋肉や関節をほぐす方法を学びましょう。寝る姿勢がほとんどのラクチン経絡体操です。

A(毎週)月曜日 / 9:30~11:00
B(毎週)水曜日 / 15:00~16:30
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



健康ウォーキング

講師：元健康運動指導士 依元 啓子

生涯困ることのない現役で過ごしたい。歩く為の姿勢をとり、効率のよい歩き方、筋力向上、体力向上を目指します。体を動かす第一歩。歩くことで健康な体づくりをしてゆきましょう。

(毎週)月曜日 / 17:00~18:15
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



気功太極拳

講師：日本健康太極拳 師範 向井 敏宏

やわらかく静かな動きで体を使います。年齢性別を問わず参加できます。初心者からでも、全体のまねをして自然に型を覚えていきます。柔軟な体、スムーズな動きを出来る体づくりを重点にしています。(練行18法、真向法、座禅(立禅)、気功など)

A(毎週)木曜日 / 13:15~14:45
C(毎週)月曜日 / 19:00~20:30
E(毎週)木曜日 / 19:00~20:30
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



元気に体カづくり 運動不足を解消! 運動強度: ★★★★★

ダンスやエクササイズを中心とした講座です。日頃の運動不足やストレスを解消しましょう!

ジャズダンス

講師：日本体育短期大学舞蹈科卒
中谷 フミ子

バレエの要素を取り入れた、流れのあるダンスを舞いましょう。中身の濃い内容で、楽しく時間を共有いたしましょう。

A(毎週)木曜日10:00~11:15
B(毎週)金曜日15:15~16:30
■受講料3ヶ月(12回) 6,048円 / 月



社交ダンス

講師：(財)日本ボールルームダンス連盟
奈良県プロダンスインストラクター協会
常任理事 福島 清子 会員 福島清亮 / 松江 優子

積極的な競技ダンスではなく、生涯スポーツとして楽しむダンス教室です。誰でも始めることができます。多くの人とコミュニケーションを図りながら楽しみましょう。脚力向上だけでなく音楽に合わせて踊ることでもリズム感も養われ、アンチエイジングに最適です。

A: (中級) 毎週火曜日 9:40~11:10
B: (上級) 毎週火曜日 19:00~20:30
C: (入門) 毎週土曜日 18:30~20:00
D: (初級) 毎週火曜日 15:00~16:30
F: (上級) 毎週火曜日 11:30~13:00
G: (初級) 毎週木曜日 11:30~13:00
I: (中級以上) 毎週金曜日 11:45~13:15
■受講料3ヶ月(11回)5,544円 / 月



フラダンス

講師：関西フラ協会代表 現代舞踊協会会員
ハワイアンフラダンス認定指導員
カオヒニニ 森重(中級)
辻中 敏子(初級)

フラダンスを始めませんか?60代、70代年齢関係なくなたでも大歓迎です。生徒様よりフラを始め、血圧が下がった、坂道を歩けるようになった等のお話を多数聞きます。フラダンスのメロディーにも癒されるという方もいらっしゃいます。

A(毎週)月曜日(初級) / 15:00~16:30
C(毎週)木曜日(中級) / 17:00~18:30
■受講料3ヶ月(12回)6,048円 / 月



スポーツ吹矢

講師：(一社)日本スポーツ吹矢協会
公認指導員 三橋 美伸・清子

フツと一息!おなかを中心にして身体全体を活性化。呼吸が出来れば誰でも可能!!精神集中し、腹式呼吸で行う吹矢は、脳のストレス解消、呼吸の安定、腹筋を使うことによる姿勢の安定など、大きな動きのない中にもよいことたくさんです。

(毎月)第1・3木曜日 / 13:30~15:30
■受講料3ヶ月(6回)3,240円 / 月

