

生涯にわたり、健康で  
生きるためのスポーツ！

初めてでも、  
だれでも、  
受講できます☆

あなたに合ったコースを  
見つけてください！！

## エアロビクス教室

\*講師：日置 由紀子（スポーツインストラクター）

\*毎月曜日（全12回）\*10：00～11：00

\*受講料：8,400円（保険料を含む）

\*会場：402フィットネスルーム

4月16日・23日

5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日・25日

7月2日・9日

★ウォーキングやストレッチを中心とした初級エアロビクスクラスです。日ごろの運動不足解消。生活習慣病・腰痛・肩こり等の予防、改善に効果大です。むずかしいことはありません、いっしょに体を動かしましょう！！

## ボディメイク エクササイズ教室

\*講師：日置 由紀子（スポーツインストラクター）

\*毎月曜日（全12回）\*11：15～12：15

\*受講料：8,400円（保険料を含む）

\*会場：402フィットネスルーム

4月16日・23日

5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日・25日

7月2日・9日

★ピラティス・ストレッチ・ヨガ・ラテンエアロ・ボクササイズ等いろいろなエクササイズを楽しんで、ナイスボディを目指しましょう！  
★「エアロビクス教室」を受講された方にもおすすめの教室です。

## 気功太極拳教室

\*講師：小 机 實（楊名時太極拳 師範）

受講料：8,400円（保険料を含む）全12回

\*会場：402フィットネスルーム

**火曜日コース** \*10：00～11：30

4月17日・24日

5月8日・15日・22日・29日

6月5日・12日・19日・26日

7月3日・10日

**水曜日コース** \*13：30～15：00

4月18日・25日

5月9日・16日・23日・30日

6月6日・13日・20日・27日

7月4日・11日

★両日とも同じカリキュラムで、楊名時の八段錦と24式太極拳をマスターします。

★静かで、柔らかな動きでまとめた気功太極拳…年齢を問わず、だれでも、どこでも、いつでもできるのが魅力です。

★初心者でも大丈夫、講師がわかりやすく指導します。



# ヨーガ教室

講師：剣持 和子 (ヨーガインストラクター)  
毎火曜日 (全 12 回)

受講料：8,400 円 (保険料を含む)

会場：402フィットネスルーム

Aコース：13:30~15:00

Bコース：15:15~16:45

4月17日・24日

5月8日・15日・22日・29日

6月5日・12日・19日・26日

7月3日・10日

★古い歴史をもつヨーガは、人気の高い健康法のひとつです。ポーズといわれる肉体的な操作によって、深い瞑想へ至るための柔軟強健で清浄な心身をつくりだしていきます。★毎回、準備運動から始め、太陽礼拝、さまざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返しながら深く自分自身と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。★A・Bコースとも同じカリキュラムです。

# ストレッチ 健康体操

(旧 ボディケアのためのストレッチ教室)

\*講師：澤井 純子 (健康運動指導士)

\*毎水曜日 (全 12 回) \*15:40~16:40

\*受講料：8,400円 (保険料を含む)

\*会場：402フィットネスルーム

4月18日・25日

5月9日・16日・23日・30日

6月6日・13日・20日・27日

7月4日・11日

★ストレッチと簡単なリズム体操で心身のバランスを整えるだけにでもできるクラスです。★ストレッチをゆっくり行ったり、リズムカルに行ったりすることで、普段動かさない身体の部分の血行がよくなり、肩こりや腰痛の緩和・解消につながります。★正しい姿勢を覚え、必要な筋力をつけて健康な身体を得ていきましょう。

# たのしいフラダンス教室

講師：カアラエラニ クミコ  
(フラ ハラウ オカラニマハナ主宰)

毎木曜日 (全 12 回)

10:00~11:15

受講料：8,400 円 (保険料を含む)

会場：203 活動室

4月19日・26日

5月10日・17日・24日・31日

6月7日・14日・21日・28日

7月5日・12日

★幅広い年代の方が明るく元気に受講されています。★フラダンスは、その曲にあわせて数種類のステップを組み合わせて踊りができています。このステップとハンドモーション(上半身の動き)により踊りが完成します。フラのハンドモーションは、感情や情景を表現するものです。★初日は基本姿勢と動き方を学び、フラソングをマスターするための準備です。★1期ごとに曲を仕上げていきます。



# リズム&ストレッチ体操

講師：澤井 純子  
(健康運動指導士)

\*毎金曜日 (全 12 回) 10:00~11:15

\*受講料：8,400 円 (保険料を含む)

会場：203 活動室

4月20日・27日

5月11日・18日・25日

6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日・13日

★リズム体操を取り入れ、ソフティボールを使った体操を行うクラスです。★体を慣らすことから始め、正しい姿勢を覚えていきます。★体側の運動・捻転の運動・背腹の運動・腰痛予防の運動・肩こり解消の運動・背骨を意識した運動へと日を追って進めていきます。