

# 2025年度 体験講座



<p><b>1 リラックスヨガ</b></p> <p>ヨガ講師 SUGURU</p> <p>体験会 1/7</p> <p>火 19:00~20:00 1,300円/1回</p> <p>持参 お水</p> <p>リラックスを目的としたヨガ。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。</p>	<p><b>2 小学生HIPHOP初級入門</b></p> <p>KENNY'</p> <p>体験会 1/8</p> <p>水 18:00~19:00 1,300円/1回</p> <p>対象 小学生~ 持参 シューズ・飲み物</p> <p>初めてのHIPHOPダンスはリズムアップから学び基本STEP&amp;フリースタイルまで明るく楽しくレッスンしていきます。元気一杯の子供達の個性を取り入れた振付やチームワークも見所です。(月一保護者参観日有)</p>	<p><b>3 姿勢改善ストレッチ&amp;ひめトレ</b></p> <p>FTPマットピラティスインストラクター 池宮城 弘美</p> <p>講座日 1/8</p> <p>水 13:30~14:30 1,300円/1回</p> <p>対象 女性</p> <p>ストレッチポールで身体の緊張を取り、姿勢を整え骨盤・股関節のケア・インナーマッスルの強化!!</p>	<p><b>4 アクティブヨガ</b></p> <p>AFAA認定マットサイエンスインストラクター 本村 あゆみ</p> <p>講座日 1/9</p> <p>木 20:15~21:15 1,300円/1回</p> <p>関節をしなやかにストレッチすることで姿勢を支える筋力を安定させ、「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくヨガレッスンです。</p>
<p><b>5 キックボクササイズ</b></p> <p>フィットネスインストラクター 本村 あゆみ</p> <p>講座日 1/9</p> <p>木 19:00~20:00 1,300円/1回</p> <p>持参 シューズ・お水・タオル</p> <p>キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー燃焼効果抜群のエクササイズです。</p>	<p><b>6 ZUMBA®</b></p> <p>フィットネスインストラクター 本村 あゆみ</p> <p>講座日 1/4 1/11</p> <p>土 19:00~20:00 2,600円/2回</p> <p>持参 シューズ・お水・タオル</p> <p>ラテンを始め世界中の音楽に合わせて全身運動を行うダンスエクササイズです。音楽を楽しんでいるうちに、脂肪燃焼してシェイプアップしちゃいます。初めての方もマイペースで運動できるのでお気軽にご参加ください</p>	<p><b>7 初級楊式太極拳</b></p> <p>太極拳講師 辻田 登美子</p> <p>講座日 1/12</p> <p>日 9:00~10:00 1,300円/1回</p> <p>対象 初心者70才まで 経験者74才まで</p> <p>足腰を鍛えて、転倒防止を一緒に楽しく始めましょう!</p>	

# 2025年度 1月~3月期



<p><b>1 テアトリック育脳芸術ベビークラス</b></p> <p>伊禮 千佳</p> <p>開始日 1/6</p> <p>月 10:00~11:00 9,100円/7回</p> <p>対象 2ヶ月~よちよち歩き</p> <p>♡命のお話 ♡呼吸法 ♡ふれあい遊び ♡物語読み聞かせ ♡物語に入って表現</p>	<p><b>2 マットピラティス</b></p> <p>FTPマットピラティスインストラクター 永瀨 悦子</p> <p>開始日 1/7</p> <p>火 10:00~11:00 11,700円/9回</p> <p>対象 女性</p> <p>『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイな体を作りましょう!!</p>	<p><b>3 歩き方リセット術</b></p> <p>FITNESS&amp;BODYCARE Ryu-ki代表 森 美智代</p> <p>開始日 1/7</p> <p>火 11:00~12:00 10,400円/8回</p> <p>持参 動きやすい服装・汗拭きタオル</p> <p>『10年後も動ける身体ほしくないですか?』ストレッチ&amp;エクササイズで体の歪みを整え、姿勢や歩き方が変わり、年齢を重ねても衰えない、思わず歩きたくくなるような健康的な身体を手に入れませんか?運動が苦手な方でも大歓迎!</p>	<p><b>4 子供バレエ</b></p> <p>野島友和バレエスタジオ 野島 友和</p> <p>開始日 1/8</p> <p>水 幼児(4~6歳) 16:00~17:00 水 小学校低学年 17:00~18:00</p> <p>11,700円/9回</p> <p>忍耐力や集中力、また体幹も鍛えられるのできれいな姿勢も身につけられます。元気いっぱいバレエを楽しみましょう!</p>
<p><b>5 リセットピラティス</b></p> <p>FTPマットピラティスインストラクター 池宮城 弘美</p> <p>開始日 1/9</p> <p>木 13:00~14:00 11,700円/9回</p> <p>対象 女性</p> <p>筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・動き辛い関節をリセット!ピラティスで内側から引き締めましょう!</p>	<p><b>6 混元太極拳(経験者クラス)</b></p> <p>太極拳講師 山之内 サダ子</p> <p>開始日 1/9</p> <p>木 10:00~11:30 13,000円/10回</p> <p>対象 女性・男性</p> <p>太極棒・気功・太極拳で気血の流れをスムーズにし、免疫力をアップします。(初心者可)</p>	<p><b>7 混元太極拳(初心者クラス)</b></p> <p>太極拳講師 山之内 サダ子</p> <p>開始日 1/9</p> <p>木 11:45~12:45 13,000円/10回</p> <p>対象 女性・男性</p> <p>初めての方必見!!基本からゆっくり学べます。混元太極拳の特徴である対局棒を使い、気血の流れを良くし血行促進へと促し免疫力を高めます。経験者の方もOK</p>	<p><b>8 マットピラティス</b></p> <p>FTPマットピラティスインストラクター 永瀨 悦子</p> <p>開始日 1/10</p> <p>金 10:00~11:00 11,700円/9回</p> <p>対象 女性</p> <p>『骨盤・背骨・肩甲骨』とまわりの筋肉を正しく使うことで歪みを整え、『コア』を鍛えます。正しい姿勢と呼吸でキレイな体を作りましょう!!</p>