ご家族やお友達とおもいおもいの充実感を



ヒップホップダンス

《講師》JDA認定(日本ジャズダンス芸術協会) Dance Studio EVE 曽根原 照子 第2.4水曜日/18:00~19:00

3.960円(税込) (月2回)【定員40名】

样クなダンスの更表が取り入れられてい ス、柔軟性や、身体を引き締める効果にも期待がもてます。音楽 が好きな方、身体を動かすのが好きな方、coolでカッコ良く踊れ るようになってみませんか?やってみたいな~と思ってる方、 是非お待ちしております。

わんぱく 極真カラテ

極真会館山形県総本部田畑道場 第2・3・4水曜日/16:45~17:45

3.630円(税込)

(月3回)【定員20名】

勇気と忍耐と礼節を学びます。何事も最後まであきらめ ない心を養います。古典の「暗唱音読」を行い、「修己治人」 のカラテを目指しています。

痛み改善予防整体

《講師》上級整体療法師 渡部 咲恵 月曜日/13:00~14:00

3.300円(税込)

(月3回)【定員20名】 【参加対象】どなたでも

元気と笑顔の基は骨盤と背中から 腰痛、肩こり、頭痛、身体のむくみは継続的な運動で柔らか く温かい体つくりで解消!簡単で継続しやすい内容となっ ておりますので年齢問わず参加をお待ちしております!

絵手紙

《講師》日本絵手紙公認講師 伊藤 裕子 第1火曜日/13:30~15:30

2.750円 (税込)

(月1回)【定員10名】 ※教材費別途

身近にある花や野菜を描き、自分の言葉を添えて楽し く絵手紙を書いていきます。

煎茶・料理・服館

《講師》煎茶道方円流教授 梅津 典子 月曜日/10:00~12:00/19:00~21:00

1,430円 (税込) (月1回) 【定員各10名】 ※教材費が別途かかる場合があります。

煎茶の作法、煎茶の心を学ぶだけでなく、子供服や簡単な 普段着をつくったり、色々なアイディア料理を作って楽 しみます。煎茶の作法は、是非身に付けておきたい作法の ひとつではないでしょうか。美味しいお茶をどうぞ。

土曜日/9:00~12:00 【定員8名】 13:00~16:00 【定員6名】

作りを始めてみませんか?



(月2回) デザインから仕上げまで、基礎から学んでいきます。色々 なデザインにチャレンジし、ご自分の体形に合わせた服

スポーツ民踊

《講師》山形県民踊協会師範 日本レクリエーション協会 公認インストラクター鈴木豊喜栄 木曜日/10:00~11:30

2.200円(税込)

(月2回)【定員20名】 民踊は山形の花笠音頭、福岡の炭坑節など、全国各地で古くから受 け継がれてきた踊りです。このような踊りなどをスポーツ感覚で手足を動かし気軽に踊るのがスポーツ民踊です。最近の音楽や懐かし の歌謡曲などでも踊ります。気軽に楽しく体を動かしましょう。

キッズ極真カラテ

《講師》 極直会館山形県総本部田畑道場 第2.3.4水曜日/16:45~17:45 3,630円(税込)

(月3回)【定員20名】

わんぱく極真カラテ受講修了者のお子様を対象とし たクラスです。極真会館山形県総本部田畑道場本部 指導員による指導を行います。

自力整体

《講師》自力整体ナビゲーター ふ く 水曜日/10:30~12:00 19:00~20:30

わくわく! 学院 舞兵党

《講師》(公社)日本3B体操協会

公認指導士 武田 典子 火曜日/10:15~11:15

(月2回)【定員15名】※道具費別途

も効果があるお口の体操も取り入れます。

イスを使ってらくらく筋力アップ! 関節への負担が 少なく、リハビリ運動としても効果があり、認知予防に

体験可

(有料)

自分自身の身体を

体調を改善!

セルフチェックし

2.420円(税込)

ゆっくり3B

3.630_円(税込) (月3回)【定員15名】

自力整体とは、東洋医学やヨガ瞑想などの要素を取り入 れ、整体、鍼灸、ヨガを組み合わせた動きで、体の歪みを整 え、筋肉や関節を自分自身でほぐす方法です。年齢を問わ ず初めての方でも無理なく行えます。

産前産後整体

《講師》マタニティセラピスト渡部 咲恵 月曜日/10:30~11:30

3.300円(税込)

(月3回)【定員15名】 【参加対象】妊娠初期から36週まで、産後1ヶ月から1歳まで 女性整体師が体験をもとに、悩みに寄り添いながら痛み

ケアと痛み予防をするレッスンです♥午前中に赤ちゃんと体を動かし、午後からお昼寝タイムへ!骨盤安定で 産前産後の心身ケアをしましょう♥

消しゴムハンコ

《講師》 はんこ屋 クサムラクモ 伊東 加奈子 水曜日/10:00~12:00

2.200円(税込)

(月1回)【定員10名】 ※教材費別途

身近な材料の消しゴムでかわいく使えるハンコを作っ てみませんか?レベルに合わせて図案を用意します。材 料や道具はこちらで用意しますので、初心者でも気軽に 作ることができます。

ボタニカルアート

《講師》島貫和子 杉崎紀世彦先生·文子先生に師事 第1火曜日/10:00~12:00

体験可

2.420四(殺汉)

(月1回)【定員8名】 ※教材費別途

今、注目を集めている、植物などを実物大で写実的に描く「ボタニカルアート」。鉛筆のスケッチに、透明な水彩絵の具で着色した表現方法で、花びら、葉など細かいところまで丁寧に描き、本物と見間違えるような美しい作品を作ってみませんか。

パッチワークキルト

《講師》

2.860四(税込)

光 號 强 (月2回)【定員10名】 ------型紙をあてて布を裁ち一枚一枚縫い合わせてキルト 綿と布を重ねてしつけをかけてキルティング…ずっ

としまっていたお気に入りの布、思い出の服、新しく

買った布などを生かして基礎から学べる講座です。

《講師》HARUKAze art 書龍史 甘木 龍史 第2水曜日/19:00~20:30

2.640円(税込) (月1回)【定員10名】 ※教材費別途

美文字

ペン字と毛筆共に上達出来る講座 です。初めての方も、経験のある方 も、楽しんで学んでいきましょう。

日本刺緝 /絹糸の輝きへ

《講師》日本刺繍教室"朱 主宰中嶋朱実

第1.3水曜日/10:00~12:00

(月2回)【定員8名】※教材費別途

身近な小物や額などを作りながら、伝統的な日本刺繍の 技法を学びます。基本的な技法を覚えたら自由にバッグ や半襟、帯などへ進んでいきます。

ヨガ

《講師》ヨガインストラクター 佐藤晃代 火曜日/19:15~20:15

2.420円(税込) (月2回)【定員12名】

呼吸と共に心と身体をリラックス。 日々の運動不足やストレスを解消し、リフ レッシュに最適なレッスンです。

リフレッシュヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス インストラクター 影澤愛

金曜日/19:00~20:00

2.420円(税込) (月2回)【定員15名】

森ちあき

火曜日 10:30~11:30

(月2回)【定員15名】

2.420円(税込)

ヨガの基本的なポーズと深い呼吸を通し、 全身をほぐし、バランスを整えリフレッ シュしていきましょう。

背骨コンディショニング

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー

肩こり腰痛など・・カラダの不調にお悩みのあ

なたにお知らせがあります!背骨の歪みを整

えてカラダの不調の改善を目指す運動プログ

ラムを体感しませんか?ゆるめる・矯正する・

筋力向上の3つの要素であなたのお悩みを解

はじめてのヨーガ

~心と身体の癒しを求めて

《講師》インド中央政府公認 ヨーガ療法士 曽根小夜子 土曜日/13:30~14:30

2.420円(税込)

体験可

(有料)

体験可

(有料)

体験可

(有料)

(月2回)【定員12名】

インドの伝統を踏まえた人気の高いヨーガで す。誰でも気軽に参加が可能で、その日の体調 に合わせ無理をせずに行っていきます。自分の 身体と向き合いながら行えるレッスンです。

若さを保つヨガ

3.190四(税込)

ヨガは、幅広い年齢層に大変人気のある講座です。 若さを保つヨガは、日常の心と身体のコリや疲れか らくる不調がある方にお勧めのストレッチ中心の

《講師》ョガインストラクター 森ちあき 第2.3.4木曜日/19:00~20:15

(月3回)【定員20名】

くことで心も身体もリセットしていきましょう。また、ヨガ独特のポーズや呼吸法により新陳代謝を促しダイエットにも効果的です。

背骨コンディショニング&ヨガ

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー ヨガインストラクタ-森ちあき

第2.4月曜日/10:30~11:45 2.420円(税込)

(月2回)【定員18名】

月1回ずつ背骨コンディショニングとヨガの レッスンを行う講座です。背骨の歪みを整え ることにより体の痛みや不調の改善を目指す 背骨コンディショニング。ヨガの様々なポー ズや呼吸法、瞑想を楽しみながら実践し、しな やかで丈夫な心と身体を作りましょう♪

ピラティス

《講師》MECCA認定 マットピラティスインストラクタ=

第1・3 土曜日/17:00~18:00

2.420円(税込)

(月2回)【定員20名】

年齢を問わず、ご自分のペースでゆっくり行えます。

《講師》中川HURA教室

第1・3 土曜日/13:30~15900

(月2回)【定員20名】

動かし、身も心もリフレッシュしてみません メできる講座です。

リラックスヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス インストラクター

茂出木智子 火曜日 10:30~11:30

2.420円(税込)

(月2回)【定員15名】

呼吸に合わせたゆっくりとした動きで、心と 体を深く癒します。全身の緊張を解きほぐし、 しなやかで疲れにくい体を目指しましょう。

体験可

(有料)

(有料

体験可

(無料

ヨーガ・セラピー

《講師》インド中央政府公認 ヨーガ療法士 曽根小夜子 水曜日 13:30~14:30

2.420円(税込) (月2回)【定員12名】

ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的に研 究、応用し、一般の人や疾患を持つ人でも安全 にできるようにしたものです。身体機能の回 復だけでなく、病気の予防やストレス緩和に も役立ちます。

大人女子のためのヨガ

《講師》ョガインストラクター 島谷芽久美 日曜日/10:30~11:30

(月2回)【定員15名】

2.420円(税込)

更年期・更年期後・プチ更年期世代の、肩こ りや腰痛、イライラなどの不調を軽減し、心 身ともにリフレッシュします。ホルモンバ ランスを整えて、日々の疲れやストレスを

ゆったリコース ~脱生活習慣病~

《講師》厚生労働省認定健康運動指導士 佐藤晃代

第1.2.3木曜日/13:30~14:30 3.630円(税込)

(月3回)【定員20名】

軽快な音楽とステップに合わせて身体を動か します。運動不足、生活習慣病改善、介護、認知 症予防にもつながります。年齢を問わずご参加 いただけます。楽しく汗を流してみませんか!

ノルディック

《講師》アクティビティーリーダー インストラクター

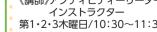
第1・2・3木曜日/10:30~11:30

(月3回)【定員20名】

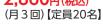
機能に効果的なウォーキングを始めてみませんか?普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約2割高くなる ため、"メタボ"に効果があるほか、運動機能の衰えを示す 「ロコモティブ症候群」(ロコモ)対策として、関節への負











年齢を問わず気軽に楽しめ、身体への負担が少なく、運動 担が少なく、リハビリ運動としても効果があります。



【自力整体】 13:00~14:00

【ピラティス】13:00~14:00 【背骨コンディショニング

14:30~15:30

ヨガ 14:30~15:30 体験会のお申し込みは

Tel.0238-57-4007まで

やさしいピラティス 《講師》Basiマットピラティスインストラクタ-

鈴木裕美 第2.4金曜日/10:30~11

2,420円(税込) (月2回)【定員17名】

決いたします。

呼吸を味方にし、運動が苦手な方でも気持ち 良く行えるスロー筋トレです。正しい身体の 使い方を身に付け、姿勢を改善し、代謝と免 疫力をアップし、若返りにつながります。

クーリアイカウイ 水曜日 中川ミチコフラ教室

《講師》中川HURA教室 所属インストラクター 竹田美佐子

3.300円(税込)

ハワイアンソングのリズムに合わせて体を

第1・3水曜日/19:30~21:00

(月2回)【定員20名】

動かし、身も心もリフレッシュしてみません か?若い方から年配の方まで幅広くオスス メできる講座です。









ハワイアンソングのリズムに合わせで体



体験可

吹き飛ばしましょう。

体験可

法身ゆかり

身体の深層部の筋肉(インナーマッスル)を、自分自身の 身体に意識を向け動かすことで、しなやかで強い身体 に整えていきます。普通に生活していくだけで失われ ていく筋力を回復し、姿勢を維持・改善していきます。 呼吸をゆっくり続けながら、心も身体もリラックス♪

クーリアイカウイ 土曜日 中川ミチコフラ教室

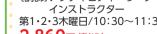
所属インストラクター 中川静香 他

3.300円(税込)

か?若い方から年配の方まで幅広くオスス











4.400円(税込)

