全42講座が安心の低料金

ご家族やお友達とおもいおもいの充実感を満喫

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】
様々なダンスの要素が取り入れられているヒップホップダンス、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。

スポーツ民踊

体験可(有料)

《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。

わくわく！ゆっくり3B体操

ロコモ予防　男性にもオススメ

体験可(有料)

《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
2,420円(税込)
(月2回)【定員15名】※道具費別途
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、認知予防にも効果があるお口の体操も取り入れます。

わんぱく極真カラテ

体験可(有料)

《講師》
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。

キッズ極真カラテ

体験可(有料)

《講師》
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】
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

体験可(有料)

《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
3,630円(税込)　(月3回)【定員15名】
自分自身の身体をセルフチェックし体調を改善！
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。

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！

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♥

10/25(土) 無料体験開催！

【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

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。

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。

煎茶・料理・服飾

体験可(有料)

《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。

ボタニカルアート

見学可

《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
2,420円(税込)
(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。

美文字

体験可(有料)

《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
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。

洋裁講座

体験可(有料)

土曜日/9:00～12:00
　【定員8名】
　13:00～16:00
　【定員6名】
3,630円(税込)
(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作りを始めてみませんか？

パッチワークキルト

体験可(有料)

《講師》
文部科学省認定講師　矢島 明美
第1・3土曜日/13:30～15:30
2,860円(税込)
(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。

日本刺繍 ～絹糸の輝き～

《講師》日本刺繍教室"朱乃会"
主宰 中嶋 朱実
第1・3水曜日/10:00～12:00
4,400円(税込)
(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

体験可(有料)

《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。

はじめてのヨーガ ～心と身体の癒しを求めて～

体験可(有料)

《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)
(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。

リラックスヨガ

体験可(有料)

《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。

リフレッシュヨガ

体験可(有料)

《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】
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。

若さを保つヨガ

体験可(有料)

《講師》ヨガインストラクター
森ちあき
第2・3・4木曜日/19:00～20:15
3,190円(税込)
(月3回)【定員20名】
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レッスンです。ゆっくり、全身をストレッチしてい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。

ヨーガ・セラピー

体験可(有料)

《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。

背骨コンディショニング

体験可(有料)

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
森ちあき
火曜日 10:30～11:30
2,420円(税込)
(月2回)【定員15名】
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決いたします。

背骨コンディショニング&ヨガ

体験可(有料)

《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ー
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♪

大人女子のためのヨガ

体験可(有料)

《講師》ヨガインストラクター
島谷芽久美
日曜日/10:30～11:30
2,420円(税込)
(月2回)【定員15名】
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吹き飛ばしましょう。

やさしいピラティス

体験可(有料)

《講師》Basiマットピラティスインストラクター
鈴木裕美
第2・4金曜日/10:30～11:30
2,420円(税込)
(月2回)【定員17名】
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。

ピラティス

体験可(有料)

《講師》MECCA認定
マットピラティスインストラクター
法身ゆかり
第1・3土曜日/17:00～18:00
2,420円(税込)
(月2回)【定員20名】
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♪
年齢を問わず、ご自分のペースでゆっくり行えます。

健康リズム体操

体験可(無料)

ゆったりコース ～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！

クーリアイカウイ 水曜日 中川ミチコフラ教室

体験可(有料)

《講師》中川HURA教室
所属インストラクター 竹田美佐子
第1・3水曜日/19:30～21:00
3,300円(税込)
(月2回)【定員20名】
ハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かし、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。

クーリアイカウイ 土曜日 中川ミチコフラ教室

体験可(有料)

《講師》中川HURA教室
所属インストラクター 中川静香 他
第1・3土曜日/13:30～15:00
3,300円(税込)
(月2回)【定員20名】
ハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かし、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。

ノルディックウォーキング

体験可(有料)

《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
2,860円(税込)
(月3回)【定員20名】
年齢を問わず気軽に楽しめ、身体への負担が少なく、運動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、関節への負担が少なく、リハビリ運動としても効果があります。