

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 朝のスッキリヨガ	立花 裕美子	体の歪みから起こる不調(肩こり・腰痛・疲れ・自律神経の乱れなど)もスッキリと。心と体を整えるヨガです。月曜日の朝を元気にスタートしましょう。	第1・3(月)9:10~10:10	月2回3ヵ月 10,800円+税
【新設講座】 モーニングスローヨガ	高橋 良太	一日の始まりを快適にするためのヨガです。簡単なポーズを呼吸と流れを大切に繋げることで心地良くヨガを楽しみましょう。呼吸による心と身体の変化や繋がりをヨガのアーサナを通して感じてみませんか。	(金)9:00~10:00	月4回3ヵ月 21,600円+税
【新設講座】 健康リフレクソロジーと足の体操 (全6回)	山口 真理子	足は第二の心臓と言われています。足裏を刺激することで、全身の血液循環がよくなり新陳代謝が促進され、内臓の働きを整えてくれます。足の体操を交えながら、足のセルフケアの実技を行います。	第2(火) 10:30~12:00	(全6回) 3ヵ月 8,550円+税
【女性専用講座】 健康ヨガ	谷村 多香	私どもでも、高齢者の方が増えております。その中でも、膝が痛い、腕が痛い、腰が痛い方が多くおられます。長年、私もヨガを指導してきて必ず原因があります。同じ所が痛くても原因は個人それぞれ違います。その原因をつきとめて良くなっている人が多くいます。その動きをして、原因をつきとめてみませんか。 ■体験レッスンあり	(水) 10:30~12:00 (月)(水)(土) 12:30~14:00 14:15~15:45 (金) 12:15~13:45 14:00~15:30 (水)(土) 16:00~17:30	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,200円+税 15回 26,100円+税
【女性専用講座】 日曜日の健康ヨガ	谷村 多香 中山 順子	私どもでも、高齢者の方が増えております。その中でも、膝が痛い、腕が痛い、腰が痛い方が多くおられます。長年、私もヨガを指導してきて必ず原因があります。同じ所が痛くても原因は個人それぞれ違います。その原因をつきとめて良くなっている人が多くいます。その動きをして、原因をつきとめてみませんか。 ■体験レッスンあり	第1・3(日) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 9,000円+税
アレクサンダー・テクニーク ~正しい体の使い方~	谷村 英司	自己の日ごろからの意識のあり方とからだに対するとらえ方を見直すことを通して、より良いからだの使い方を理解してゆきます。心身の相関関係を理解することを通してより快適な生き方を見つけることが出来るでしょう。 ■体験レッスンあり	(木) 18:30~20:00	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,200円+税 15回 26,100円+税
【新設講座】 無理なく誰でも簡単！ベーシックヨガ	小川 りょう	アロマの香り漂う教室でゆったり行う初級~中級向けヨガレッスン。ストレッチでからだをほぐしてから、ベーシックなハタヨガを行います。身体が硬い人、初めてでも大丈夫。心地良い香りに癒されながら、身体を深くゆっくりとほぐしていきましょう。  ★ねらい：「古典的なインドのハタヨガのプラナヤマ(呼吸法)と数種のアーサナ(ポーズ)の修得、サンサルテーション(太陽礼拝)12ポーズをマスターすること。」	第1・3(木) 14:45~16:15	月2回3ヵ月 16,200円+税
ゆっくり楽しむヨガライフ ~太陽礼拝~	とめかわみか	太陽礼拝は体の伸びる、縮む、バランスの10~12個のポーズです。ヨガ式呼吸に合わせ連続して行うことで体のクセを取り除き、集中力は高まります。ヨガ初心者の方も経験者の方も一緒に呼吸を合わせ心も体も目覚めさせましょう！ ■体験レッスンあり	第2・4(月) 10:15~11:15	月2回3ヵ月 9,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
心と身体のクレンジングアシュタンガヨガ	谷口 優佳	欧米各国で人気のアシュタンガヨガ。流れるような呼吸に合わせてポーズを取ります。決まった順番で行うことで徐々に身体が開いていくことを実感できます。太陽礼拝から少しずつスタートするので初心者の方にもおすすめです。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 19:00~20:20 第1・3(土) 19:00~20:20	月2回3ヵ月 12,600円+税
【女性専用講座】 骨盤リセットエクササイズ ～ヨガ&ピラティス～	中村 友紀	ヨガ&ピラティスの良さを組み合わせた若返りエクササイズ!姿勢をチェックし、骨盤を正常な位置に戻すことを目指します。今までになかなかダイエットの効果がでなかった方にオススメです。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 11:50~13:00	月2回3ヵ月 11,400円+税
アフターファイブのボディ・リセット からだ・トータルエクササイズ ～ストレッチ&ヨガピラティス& 筋コンディショニング～	高木 道代	ボディラインの乱れは加齢や運動不足に伴う筋力の低下が原因です。それに加え仕事などでの長時間の同じ姿勢が、肩こりや腰痛を引き起こします。しなやかな筋肉を作り、理想の動きや体型を作りましょう。それがボディリセット! ■体験レッスンあり	第2・4(水) 18:30~19:40	月2回3ヵ月 12,600円+税
仕事帰りのリフレッシュヨガ ～ソフトヨガ～	福智 晃子	身体に無理のないポーズや呼吸を使ってご自身の身体や心をリラックスします。ゆったりとしたヨガで初心者の方も安心して参加できます。仕事帰りに一緒にリフレッシュしませんか。 ■体験レッスンあり	(火) 18:30~19:40	月4回3ヵ月 22,500円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 21,000円+税
ヨガマタ相川圭子のソフトヨガ	専任インストラクター	初めての方やあまり無理をしたくない方、ゆったりと楽しく身体を動かしたい方のための、ソフトなヨガです。インドヨガと相川圭子のオリジナルヨガで、自然に深いやすらぎへと導き自然治癒力を高めるのに効果的です。 ■体験レッスンあり	(木) 13:00~14:30	月4回3ヵ月 20,700円+税
癒しのハワイアンヨガ ～オイルマッサージ付き～	福田 奈緒子	ハワイアンミュージックの中、頭から手足先まで全身をゆったりとした流れでほぐします。後半はオイルを使ったセルフリンパマッサージを施し、肩こりと足のむくみを取り去ります。顔ヨガつきのスペシャルなレッスンです。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 13:00~14:15	月2回3ヵ月 12,600円+税
～体スッキリ～ バレリーナヨガ®	祖父江 千春	ヨガの呼吸法と優雅なバレエの動きを使ってバレエ気分を味わいながら、ゆっくりと体を動かします。年齢問わず、どのような方でも安心して参加できます。レッスンが終わった後は体がスッキリ軽くなります。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 15:30~16:30	月2回3ヵ月 12,600円+税
みんなのルーシーダットン	溝口 幹子 ほか	誰もが抱えるちょっとした不調に耳を傾けてみませんか?深い呼吸で心のバランスを整え、ストレッチのポーズで体のコリをほぐしましょう。年齢や身体の固さは関係ありません。リラックスしながら身体機能を高めましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 15,000円+税
元気アップヨガ ～ロコモ予防で 介護されない身体づくり～	立花 裕美子	ヨガの動きに下半身の筋力アップの動きをプラスした内容。ストレッチ、筋トレ、呼吸法、等の要素を含む内容で、高齢になってから介護されない身体づくりを目指します。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 11,400円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
龍村式指ヨガ&耳ヨガ呼吸健康法	神園 愛子 ほか	いつでも、どこでも、手軽に出来る！龍村式指ヨガ&耳ヨガ健康法は、「部分即全体」という考え方をベースにしたヨガのメソッドです。人生のあらゆるシーンで役立つユニークで即効性の高い健康法です。 ■体験レッスンあり	第3(金) 10:30~12:00	月1回6ヵ月 13,200円+税
グラヴィティヨガ ~呼吸を感じてリラックス~	MAKI	グラヴィティヨガは、ボルスターに身体をゆだねて行うリラックスヨガ。体の硬い方でも無理なく行うことができるプログラムです。深い呼吸と共に、身体を緩めながら、姿勢や骨格を整え、筋力を作る、この3要素を含み、自立した体と精神を作ります。また、インストラクターによるケア&アジャストメントにより、更に深いリラクゼーションへと導きます。レッスン後の心と身体の軽さをぜひご体感ください！ ■体験レッスンあり	第1・3(火) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 12,600円+税
~しなやかなBodyを手に入れる！~ 体ががたい人のためのヨガ	武田 明子	体ががたくてヨガは無理と諦めていた方必見！無理なく骨盤を立てるグッズを使って、ヨガを楽しみましょう。少しずつ体の変化を感じてもらえる体ががたい人向けのヨガメソッドです。 ■体験レッスンあり	第2・4(金) 13:00~14:00	月2回3ヵ月 15,600円+税
視力向上ヨガ	皆己 雅美	目の筋肉を鍛える眼球運動と、眼に栄養を送り込むヨガポーズを組み合わせた「視力向上ヨガ」。近視、ドライアイ、乱視、老眼、飛蚊症、眼精疲労などの症状を和らげ、気分もすっきりします。肩コリや首のコリに悩む人におすすめです。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 12,000円+税
健美☆RAKU YOGA	白井 琴絵	年齢に関係なく、自分にちょうど良いくらい、無理のない範囲でスタートできます。みんなで楽しく心も身体も健やかに。正しい呼吸やポーズをくり返し実践することで心身の調和や安定が得られ、肩こり・頭痛・腰痛の解消、生理痛の緩和、気持ちもスッキリ前向きに。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 12:45~14:00	月2回3ヵ月 11,400円+税
リラクゼーション・ヨーガ	竹川 裕子	体・呼吸・心を三位一体にする伝統的なヨーガを、指導歴35年のベテラン講師が丁寧に教えます。年齢、性別、体の硬さは関係ありません。ご自身と向き合い、心身の安定、爽快感を味わう癒しの時間です。 ■体験レッスンあり	第4(水) 13:00~14:30① 15:10~16:10② 18:30~19:30③	月1回3ヵ月 7,200円+税① 月1回3ヵ月 6,600円+税②③
~心地いい眠りを~ ゆったりYOGA	KAZU	モバイル現代に必要なのは「休息」。脳や心身の疲労は本来、日々の睡眠で解消されます。が、睡眠不足や眠りが浅いなど疲れは知らない間に少しずつ蓄積。重痛くなった首/肩/腰を重点的に、深い呼吸の中でゆったり癒されながらほぐしていきます。仕事終わりのひと時、まずは心地いい睡眠への序章♪としてスタートしませんか。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 19:15~20:30	月2回3ヵ月 13,800円+税
楽ラク回復YOGA ~リストラティブ・ヨガ~	KAZU	最近、首や肩がツライ…何となく疲れる…これらは不調のサイン。自律神経(交感神経と副交感神経)がアンバランスになるとからだは正直にサインを出します。バランスを調整していくことでココロとカラダが楽になり、脳の疲労を解消します。一般的なヨガとは違い、たっぷりの呼吸と重力に身を委ねるだけの極上リラクゼーション。からだがかたい方、ケガをしている方、病と闘っている方、とにかく癒されたい方など年齢に関係なく誰にでもできるヨガです。北米医療関連が称賛しているヨガで楽に楽しくイキませんか。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 14,400円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
まるっとメンテナンス ～静OFF×かける動ON～	KAZU	カラダづくりとたっぷりリラックスの二本立て。 日々でない時間が90分にまるっと詰まっています。 ●動「ON」ゆったりしたストレッチ、筋肉調整法や ヨガでからだコリをとり、引き締まったカラダへ。 ●静「OFF」たっぷりの呼吸の中で重力に身を委 ね、何もかもからココロとカラダを休める超リラク ゼーション。 効果UP：姿勢、自律神経バランス、免疫力、深い睡 眠、五感、笑顔 何らかの不調となる前に自分自身でメンテナンスし ましょ。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 10：15～11：45	月2回3ヵ月 15,000円+税
熟睡できる「ビジョンヨガ」	後藤 有美	ゆるやかに身体の強張りを解放し、神経やメンタル の緊張を溶かしリラックス効果が高い 詰まっている部分が解放され身体の奥から緩み内側 から心身が蘇ります。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 13：00～14：30	月2回3ヵ月 15,600円+税
【女性専用講座】 ゆる・リラ・からだほぐし ～自律神経リラックスさせましょう～	Junko	“5年後の自分のために”90分間季節に合わせたスト レッチ、呼吸法を学び、自宅でする調整法を行いま す。自分に優しい時間をもてば身体は温まりスッ キリします。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 10：30～12：00	月2回3ヵ月 15,000円+税
〈ミズノ〉 シニアのための健康体操 ～楽しく続ける体幹トレーニングで ロコモ撃退！～	藤川 光世	毎日の生活を「いきいき」とお過ごしになりたい方 におすすめのプログラムです。ミズノ製コアバラン ストレーニングツールを使用し、リズムに乗っての ステップやデュアルタスクを取り入れたオリジナル メニューを御一緒にどうぞ！ ■体験レッスンあり	(金) 10：15～11：45	月4回3ヵ月 19,200円+税
〈ティップネス〉 脳とカラダの若返り体操	ティップネス介護予防 運動指導員	60歳以上の方を対象として、転倒・認知症予防を目的 としたクラスです。(大阪市立大学との共同研究で 効果が実証されたプログラム)運動と脳の二重課題を 取り入れたトレーニングを行います。音楽を使って 楽しくカラダと脳を動かしましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(金) 13：30～14：30	月2回3ヵ月 9,000円+税
〈ティップネス〉 足腰しっかりロコモ体操	ティップネス介護予防 運動指導員	60歳以上の方を対象として、転倒予防を目的とした クラスです。(大阪市立大学との共同研究で効果が実 証されたプログラム)自分の足でいつまでも元気に生 活できるよう足腰を支える筋力の機能向上を目指し ます。椅子を使用して運動しますので、立位が不安 な方も安心してご参加ください。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 10：30～11：30	月2回3ヵ月 9,000円+税
【新設講座】 〈ティップネス〉 楽しい認トレ体操 ～カラダも動かす！アタマの体操！～	ティップネス介護予防 運動指導員	京都にある認知症予防を専門にする「ひろかわクリ ニック院長/広川慶裕監修」による、認知機能向上ト レーニング教室です。認トレ体操では、認知機能の 向上に効果的な「知的認トレ」と「身体的認トレ」 を組み合わせ、楽しく脳を活性化させます。教室終 了後にはきつと頭がスッキリ、明るく、より意欲的 になっていますよ。教室仲間でワイワイ、笑顔で脳 の若返りを目指しましょう！	第2・4(水) 14：00～15：00	月2回3ヵ月 9,000円+税
【新設講座】 ～生涯自分の足で歩こう～ 健康舞踊NOSS	西川 千雅	人生100年時代、生涯自分の足で歩きましょうを テーマに日本舞踊の動きで作った健康運動NOSS(日 本舞踊スポーツサイエンス)の講座です。Tシャツ等 でも結構です。簡単な日本舞踊も同時に楽しんでみ ませんか。	第1・3(金) 15：30～17：00	月2回3ヵ月 12,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
ゆる体操 初級 ～心と身体のリラックス～	中田 ひろこ	体を軽くゆずってゆるめ、全身のコリやゆがみを取る気持ち良い体操です。声を出したり笑ったりしながら行う穏やかな体操なので、運動が苦手な方でも大丈夫。全身の血行を良くし、新陳代謝を高め、姿勢が良くなります。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 10：15～11：45	月2回3ヵ月 13,800円+税
ゆる体操 中級 ～よりゆるんでしなやかに～	中田 ひろこ	ゆる体操のメカニズムに基づいた詳しい指導で、より奥深い効果を実感します。ゆるゆる歩きなど中級独自の内容も加わります。さらにゆるんだ心と身体を目指しましょう。	第1・3(木) 10：15～11：45	月2回3ヵ月 15,000円+税
ゆるウォーク 初級 ～体をゆるめて快適な歩きへ～	中田 ひろこ	ゆるウォークとは、コリやムダな力を取り除き、もって生まれた自然の力を取り戻し快適に歩くこと。効果がすぐにわかる！と好評のゆる体操を中心としたメソッドで、その場で起こる体の変化を楽しみながら進めます。毎日の一歩一歩をより快適に変えましょう！ ■体験レッスンあり	第1・2・3(火) 19：10～20：20	月3回3ヵ月 18,000円+税
自彊術(じきょうじゆつ) ～健康体操～	高橋 典子	日本最初の健康体操です。呼吸法をともなった三十一の動作で、1回15分の全身運動です。体の内、外からイキイキさせます。生活習慣病、ストレス解消・腰痛などに効果的です。 ■体験レッスンあり	(土) 10：30～12：00	月4回3ヵ月 19,500円+税
理学療法士による 身体をほぐすストレッチ	岩永 知子	身体が硬い人のための簡単なストレッチ講座。セルフケアや呼吸を使い、無理のない柔軟体操を行います。日々の生活で固くなりがちなか背中をゆるめることで、肩こり・腰痛を緩和し、「来た時よりも少し楽に」を目指します。 ■体験レッスンあり	第3(金) 12：00～13：30	月1回3ヵ月 9,300円+税
～股関節のチカラ～ 真向法体操	和田 歌文	4種類の基本動作を中心に要の腰、股関節、骨盤の歪みを少しずつ整えながらリンパの流れもよくなり全体を柔軟にする体操です。どなたでも気軽にできます。 ■体験レッスンあり	(木)(土) 10：15～11：45	月4回3ヵ月 20,700円+税
【女性専用講座】 整美体操	北村 正恵	心と体の健康は皆の願い。思いがけない出会いの喜び、楽しさとときめくひと時を体操に託し、幅広いジャンルを取り揃え練習していきます。年齢にかかわらず気分転換として和やかな雰囲気の中で初心者が学べます。 ■体験レッスンあり	(水) 15：00～16：30	月4回3ヵ月 20,700円+税
【男性専用講座】 (シニア男性限定) 伸ばして力をつけよう ストレッチ&筋トレ	かくたに ぶさえ	シニア男性で体のかたい方のための講座です。筋肉が伸びないのに筋トレをしても、痛みのない健康な体は作れません。ひとりひとりに合ったフォームで、筋肉をほぐして伸ばし、そして筋持久力をつけます。 ■体験レッスンあり	(金) 16：00～17：10	月4回3ヵ月 18,000円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 17,000円+税
【女性専用講座】 骨盤底筋イス体操 ～ひめトレボールを使って～	木下 友恵	イスに座った体操で骨盤底筋も鍛えます。ひめトレボールを使うと骨盤底筋が意識しやすくなります。小さなボールも使いながら体幹が鍛えられ姿勢改善、肩こり・腰痛予防や失禁予防などすべての女性をサポートします。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 15：15～16：30	月2回3ヵ月 13,800円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
～若返り体操～ ラフィーラ	内海 孝子	ゆったりとした呼吸に合わせて無理なく、無駄なく、全身をケアする体操です。日常使う事のない体の部分を十分に動かす事でコリや痛みを解消し、セルフケアを身につけ、生涯介護のいらぬ体を目指します。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 10:30～11:20	月2回3ヵ月 9,600円+税
【女性専用講座】 整体師の猫背・姿勢・骨盤調整	山内 よしこ	正しい姿勢を意識しながら痛みのでない身体作りを目指します。腰痛・膝痛・尿モレ・お腹のタルミなど毎回テーマを決め気になる部分をトータルにサポートしていきます。体のかたい方、運動が苦手な方も安心してご受講いただけます。(個別骨盤チェックあり) ■体験レッスンあり	第2(金) 15:00～16:15	月1回3ヵ月 9,000円+税
【女性専用講座】 やさしく始める 骨盤底筋群&体幹トレーニング	佐野 薫	「忙しくても疲れないカラダ作り」をテーマに、今人気のひめトレ(骨盤底筋群エクササイズ)と体幹トレーニングをベースに伝えます。カラダを本来あるべき状態に戻す体幹トレーニングは、美しいスタイルを獲得・維持するのに効果的です。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 10:30～11:30	月2回3ヵ月 15,600円+税
基礎から学ぶ自分に合った ストレッチ&体幹トレーニング	平川 尚宏	運動をすると「健康」になるのでしょうか?多くの方は「健康」になるとお答えになるでしょう。しかし場合によっては、不健康になる事もあります。最近ではテレビやインターネットの情報が多くすべての情報を鵜呑みにしてしまうと大変です。自分に合った運動を見つけ健康になる為に大切な事は「身体の基礎を学ぶ事」と「科学的な運動の仕方を習う事」です。私の14年間の運動指導の経験から皆様に身に付く座学と実技をお伝えしていきます。数多くの情報からあなたの身体に合った情報を取り入れ健康に近づいていきましょう。	第2・4(火) 11:45～13:00	月2回3ヵ月 15,000円+税
【増設講座】 ～頑張らない鍛えない～ 筋膜リリース&ストレッチ	山下 さち子	日々の暮らしや仕事での緊張やストレス、同じ姿勢からくる歪みや痛み。知らず知らずのうち体が縮み、歪みを生じさせます。縮みやねじれを緩ませることで気血の巡りをよくして、心と体を解放(リリース)しましょう!	第1(土) 11:30～13:00  〈増設〉 第2(木) 19:00～20:30  第3(水) 10:30～12:00	各月1回3ヵ月 9,000円+税
身体の「歪み」を正す操体法	岡嶋 邦士 ほか	仙台の医師橋本敬三博士が考案した健康法肩こり腰痛膝痛などの不調を気持ちの良い方向に体を動かす事により身体の歪みを取り自分で治す健康法です。足元からバランスの取れた身体を作り健康の回復・予防を目指します。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 10:30～11:45	月2回3ヵ月 13,200円+税
痛み解消! エゴスキュー体操	田村 摩由里	ひざ、腰、肩、首の痛みから顎関節症、外反母趾まで痛みやゆがみの解消に効果ある簡単体操です。日常で使われなくなった筋肉を目覚めさせ、本来の正しい動きを思いださせることにより、骨格を正しい位置に導き、体のゆがみを解消。その結果、痛みから解放されていきます。アメリカで40年の実績があるエクササイズです。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 10:30～11:45	月2回3ヵ月 13,200円+税
【女性専用講座】 女性のための 身体に悪いクセを治すエクササイズ ～ゆうきプログラム～	松川 加代子	ひざ痛、股関節痛などの予防を可能にする「ゆうきケア体操」をもとに自分でできる膝・股関節治療で身体の歪みや、足の長さ等の整え方をお伝えします。	第1・3(月) 15:30～16:30 第1・3(水) 17:00～18:00	月2回3ヵ月 14,400円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 ぼっこりお腹解消教室	上田 加津子 奥村 智恵	運動しても、食事制限しても凹まないぼっこりお腹！凹まないのは正しくダイエット出来ていないからではありません。ぜい肉を収納できていないから！本来あるべき姿に戻し、不具合の根本解決を目指します。	第1・3(水) 13:00~14:30 第1・3(木) 15:15~16:45	月2回3ヵ月 18,600円+税
～筋力に頼らない～ 古武術式ラクラク身体操作術	石田 泰史	古武術の理論を元にした、筋力に頼らない効率的な動作を学びます。肩甲骨や膝の柔らかい動きを身につけることで、日常生活が楽になっていきます。介護、スポーツ、護身術などに幅広く応用もできます。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 12:30~14:00	月2回3ヵ月 13,200円+税
スポーツウエルネス吹矢	中川 桂子	スポーツ吹矢は、今、中高年の間でも親しまれているスポーツです。矢を吹くことで集中力をつけながら血行を良くさせます。矢を打った時の爽快感がストレスを解消させ、また競技としての楽しさも味わえます。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 10,800円+税
楽しい大人の卓球教室(入門)	梅屋 拓	日頃の運動不足解消に卓球を始めてみませんか？生涯スポーツとして注目を浴びている卓球は健康な体づくり、仲間づくりに最適です。入門クラスは初めて卓球をする方におすすめのクラスです。経験豊富なコーチがラケットの持ち方など基礎から丁寧に指導します。みんなで楽しく卓球をしましょう。ウェアとシューズだけで準備ください。 ■体験レッスンあり	(金) 17:30~19:00 19:15~20:45	各月4回3ヵ月 21,600円+税
【増設講座】 楽しい大人の卓球教室 (入門)月2回コース	梅屋 拓	生涯スポーツとして注目を浴びている卓球は健康な体づくり、仲間づくりに最適です。経験豊富なコーチがラケットの持ち方など基礎から丁寧に指導します。みんなで楽しく卓球をしましょう。ウェアとシューズだけで準備ください。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 12:15~13:45 14:00~15:30	各月2回3ヵ月 12,000円+税
【リニューアル講座】 アロマテラピー・ツボ押し ふくらはぎマッサージ (全6回)	辰巳 恵子	ふくらはぎは脚の血液を押し上げ全身の循環に関わる第二の心臓として働きます。西洋ハーブの癒しと薬用効果、東洋の知恵で流れを良くしお悩みを改善。ふくらはぎから元気に、全身きれいで健やかに暮らしましょう。	第2(木) 10:00~11:30	全6回6ヵ月 14,400円+税
【新設講座】 音楽レクリエーション ～レクリナで脳活性～	橋 千鶴	音楽には人を元気にする力があります。誰もが知っている歌を歌いながら手や足を動かし健康増進！また、楽譜が読めなくても、音楽経験がなくても吹けるようになる楽器「レクリナ」を吹いて、脳活性！楽しみながら誤嚥予防、認知症予防にも役立ちます。	第3(月) 10:30~12:00	月1回3ヵ月 7,800円+税
～足揉み足踏み健康法～ 実践！官足法	濱崎 ふく子	足を揉んで足踏みをして健康になるこの概念は1982年に来日した官有謀先生(官足法)によって紹介され現代に至って居ります。“自分の健康は自分で守る”をモットーに足(脚)を揉むこと、足踏みすることによって血液循環を良くし日々を健康にすごしていく健康法です。 官足法とは…血液に頼る健康法(血液循環療法) 下肢全体を揉んで血流を整え蓄積した老廃物を促す血液循環療法的効果と数千年の歴史を持つ反射区療法的効果との相乗効果により不調を含めた多くの生活習慣病の予防と根治をめざす根本療法。 ○内臓の疾患だけでなく首、肩、腰、股関節、膝など骨格等 ○自分で出来る どんな病気にでも対応できる ○副作用がない ■体験レッスンあり	第1(月) 12:30~14:00	月1回3ヵ月 9,300円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
声楽家と作業療法士による 「健康コーラス」	久保 啓子	「声楽家」とリトミック指導者でもある「作業療法士」がお互いのスキルを活かし融合させ、健康と老化防止を目的とした様々なプログラムを楽しく行います。歌のうまい下手は関係ありません。いつまでも元気で若々しく！そのための「健康コーラス」です。 ■体験レッスンあり	第3(木) 13:30～15:00	月1回3ヵ月 9,300円+税
健康発声トレーニング	三浦 真智子	健康発声トレーニングは「健康」を目的とした60分のボイストレーニングです。演劇や歌唱で行う様々なエクササイズを取り入れ楽しく呼吸法を習得し、普段使っていない筋肉に緊張と緩和を促す体操で身体をフラットな状態へと導き、リラックスした身体を使って発声を行うことで、大小・高低・音色・響きなど声の持つ可能性を最大限に引き出していきます。道具は何もありません。手軽で楽しいボイストレーニングで健康を目指しましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 12:00～13:00	月2回3ヵ月 12,600円+税
～BODY&ボイストレーニング～ スポーツボイス	東 麻美	「思うような声が出ない」「気持ちよく歌えない」などのお悩みの方、今、話題のスポーツボイスで「自由な声」と歌える身体を同時に手に入れてみませんか。美しい声とシェイプUPを楽しくトレーニング。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 15:30～16:30	月2回3ヵ月 13,200円+税
はじめようマインドフルネス！	山本 響子	近年ストレスケアや脳トレとして話題のマインドフルネス。続けることで心の中に余裕が生まれ、心身ともに健やかになり、今ある人生を心豊かに生きることができるようになるマインドフルネスを体感的に分りやすく学べます。	第3(火) 12:30～14:00	全6回6ヵ月 24,600円+税