

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 ビューティー★パワーヨガ	MOMO	呼吸に合わせて様々なポーズを流れるように行うことで、体幹が鍛えられ代謝UP。しなやかな身体を作り、お腹の引き締め、ヒップアップに効果的。自分のペースで行えるので初心者の方でも安心して下さい。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 17:30~19:00	月2回3ヵ月 11,400円+税
眼がスッキリするヨガ	皆己 雅美	眼球運動やツボ押し、眼の経絡に効くヨガの動きなどで身体全体をほぐしていきます。近視・乱視・老眼などの症状も和らげ、気分もスッキリ。肩コリ・頭痛・腰痛の症状にお悩みの方にもおすすめです。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 15:00~16:30	月2回3ヵ月 9,600円+税
【女性専用講座】 ゆったりヨガ	辻千恵	ゆっくりとポーズをとりながら、呼吸を深めていきます。体が柔らかくなると心も穏やかにほぐれていきます。自分の体や心に意識をむけて、自分のために素敵な時間をヨガで楽しんでみて下さい。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 17:15~18:45	月2回3ヵ月 11,400円+税
【新設講座】 月に一度のチェアヨガ	辻千恵	椅子に座って出来るヨガ。膝が痛くて正座が出来なくても大丈夫。椅子に座るので、背すじが伸びやすく姿勢がよくなり見た目にも若々しく加齢による衰えを防ぐ事ができます。楽しくのんびり始めましょう。 ■体験レッスンあり	第4(木) 15:30~16:45	月1回6ヵ月 11,400円+税
【女性専用講座】 健康ヨガ	西村 礼子	健康ヨガとは人間が本来備えている快復力にアサナ(ポーズ)と呼吸法を併せてゆっくりと健康な身体づくりをめざします。肩こり、腰痛、冷え性、生理痛、頭痛等に悩みのある方におすすめの講座です。 ■体験レッスンあり	(火) 10:10~11:40 (金) 11:30~13:00 13:10~14:40 (土) 10:10~11:40	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 9回 14,040円+税 12回 16,800円+税
【女性専用講座】 ゆる体操初級 ~心と体のリラックス~	小松 治郎	やさしい動きで気持ちよく体のコリやゆがみをゆるめほぐす体操です。心身に深いリラクゼーションをもたらすと共に体の機能を高め、健康・美容に大きな効果があります。運動が苦手な方も大丈夫です。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 楽しいリズム体操 ~enjoy! ミュージック~	池田 明子	明るく楽しい曲や美しい曲等、音楽を楽しみながら健康で若々しい身体を作りましょう。運動不足・肩凝り・腰痛の予防や改善にも効果が期待できます。初めての方、運動の苦手な方もマイペースで参加できますので安心です。 ■体験レッスンあり	(金) 10:10~11:10	月4回3ヵ月 19,800円+税
【新設講座】 猫背・腰痛改善 かんたんエクササイズ	神谷 剛史	背骨・骨盤を自分で矯正し腰痛や猫背を改善する運動「背骨コンディショニング」。お身体のあらゆる不調を改善予防するために考案された運動なので運動経験や年齢問わず無理なく取り組んでいただけます。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 10:10~11:10	月2回3ヵ月 16,500円+税
【女性専用講座】 ぽっこりお腹解消教室	上田 加津子	運動しても、食事制限しても凹まないぽっこりお腹!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。体の中心に軸を集め、筋肉についた悪い癖を直すことで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(木) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 18,600円+税

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 からだトータルリメイク ～チューブやボールを使ったしなやかボディの提案～	小谷谷 明美	運動不足や加齢が原因で筋力が低下すると、姿勢が乱れて、痛みにつながったりと不快感が現れます。この講座はピラティス要素を取り入れ、ゆがみを正して本来のインナーマッスルを鍛えて、美しくしなやかな動きを習得します。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 15：15～16：30	月2回3ヵ月 10,200円+税
空手道入門	丸子 孝仁	空手をやってみたかったけど、きっかけがなかった方。ダイエットしたい方。強くなりたい方。何事にも積極的にチャレンジする気持ちを大切にします。ひとたび道衣を着れば、皆がライバルであり皆が仲間です。 ■体験レッスンあり	(水) 19：15～20：15	月4回3ヵ月 18,000円+税
やさしい太極拳	七堂 利幸	中国雲南省の沙国政老師、太極拳発祥地・河南省温県陳家溝の王西安老師、および安徽大学武術科の蔣浩泉教授の太極拳を健康法として学べます。体に無理なく、覚えるのもやさしく工夫した太極拳です。 ■体験レッスンあり	(土) 13：30～15：00	月4回3ヵ月 17,700円+税
【女性専用講座】 リラクゼーション気功法	吉田 美智子	現代病の多くは、心身の不調和によるものが多いと言われています。身体を十分にほぐし、リラックスした深い気持ちよさを体感する事は、心身の調和と活性化を促し、健康増進をはかります。体力に自信のない方にもご受講できます。 ■体験レッスンあり	(土) 11：50～13：20	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 9回 13,500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)