

# ほっとプラザはるみ 2019年 10～12月有料教室のご案内



## 大人スタジオ有料講座 ※事前登録が必要です。】



途中入場可能  
19時15分まで

教室名	内容	曜日・日時・料金	定員	開催日
イシュタ ヨガ(月) 担当:高山 全10回	ニューヨーク発祥のヨガ。 個人のペースを尊重し呼吸・ポーズ・瞑想により筋力と柔軟性を鍛えながら、身体と心の調和をとっていくプログラム。	月曜日:11:15～12:30 登録料630円×講座日数 当日参加940円	20名 + 当日枠	10月14.21.28 11月4.11.18.25 12月9.16.23
誰でも健康体操 担当:倉治 全7回	転倒予防や脳の活性化トレーニングを含んだ高齢者の筋力アッププログラム。 65才以上対象で運動初心者の方も安心してご参加できます。	月曜日:15:15～16:15 登録料630円×講座日数 当日参加940円	20名 + 当日枠	10月21.28 11月11.18 12月9.16.23
ボディパンプ テック+60 担当:佐藤 全8回	音楽にあわせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行うクラスです。 おもりを調整することができるので、安全に効果が得られます。 60分クラスは8種類の筋力トレーニングを行います。	月曜日:19:00～20:15 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月21.28 11月11.18.25 12月9.16.23
ボディコンバット 担当:佐藤 全8回	エネルギッシュな音楽に合わせて格闘技の動きを繰り返し行いダイエットに効果的なクラスです。 パンチやキック等で楽しく汗をかき、ストレス発散できます。	月曜日:20:35～21:35 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月21.28 11月11.18.25 12月9.16.23
ボディバランス 担当:服部 全10回	ヨガや、ピラティス、太極拳の動きを取り入れ、音楽を楽しみながら動き、柔軟性や腹筋・背筋の筋力アップを図ります。 シェイプアップ、筋持久力を向上に効果的です。	火曜日:11:30～12:30 登録料630円×講座日数 当日参加940円	20名 + 当日枠	10月1.8.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17
フラダンス 担当:岩井 全10回	基本のステップをマスターしながら優雅にフラダンスを楽しみましょう。	火曜日:13:00～14:30 登録料1,040円×講座日数 当日参加1,570円	20名 + 当日枠	10月1.8.22.29 11月12.19.26 12月3.17.24
エナジーヨガ 担当:矢沼 全10回	ヨーガの伝統的な呼吸とボディシェイプ効果の高いポーズの組み合わせによりバランスのよい心と身体へと導きます。	水曜日:19:30～20:45 登録料630円×講座日数 当日参加940円	20名 + 当日枠	10月9.16.23.30 11月13.20.27 12月4.11.18
イシュタ ヨガ(木) 担当:高山 全12回	ニューヨーク発祥のヨガ。 個人のペースを尊重し呼吸・ポーズ・瞑想により筋力と柔軟性を鍛えながら、身体と心の調和をとっていくプログラム。	木曜日:10:30～11:45 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月3.10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19.26
高齢者筋力アップ 担当:富樫 全12回	転倒予防や脳の活性化トレーニングを含んだ高齢者の筋力アッププログラム。 65才以上対象で運動初心者の方も安心してご参加できます。	木曜日:14:00～15:00 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	22名 + 当日枠	10月3.10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19.26
背骨コンディショニング 担当:富樫 全12回	独自の理論に基づいた体操と矯正と筋力向上で不調改善をします。 背骨のコンディションを整えることで、神経伝達の異常を回復させ身体の不具合を解消していきます。	木曜日:15:15～16:15 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月3.10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19.26
ボディパンプ 担当:野口 全9回	音楽にあわせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行う筋力トレーニングクラスとなります。全身のシェイプアップに効果的です。	木曜日:20:15～21:15 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12
ボディコンシャス 担当:小島 全10回	正しい呼吸法で緊張をほぐし、身体のコアを鍛えます。 姿勢調整やボディメイクに効果あり、女性中心に高い人気のプログラムです。	金曜日:10:30～11:45 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	25名 + 当日枠	10月4.11.18.25 11月1.15.22 12月6.13.20
太極拳 担当:降旗 全10回	大きな動きと深い呼吸が特徴なのが太極拳です。 腹式呼吸による血流改善で“肩こり腰痛改善” 新陳代謝を高め“美肌作り” 様々な効果が期待できる太極拳講座に是非ご参加ください	金曜日:12:00～13:00 登録料1,040円×講座日数 当日参加1,570円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月4.11.18.25 11月1.15.29 12月6.13.20
大人バレエ 入門 担当:田中美沙子 全10回	バレエレッスンを中心に、バレエの基礎を楽しく身につける入門クラスです。	土曜日:15:15～16:15 登録料1570円×講座日数 ※体験参加お一人様1回まで	12名	10月5.12.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21
ボディパンプ 担当:大槻 全11回	音楽にあわせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行う筋力トレーニングクラスとなります。全身のシェイプアップに効果的です。	土曜日:16:30～17:30 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月5.12.19.26 11月2.9.16.30 12月7.14.21
ストレッチボール+ ボディコンシャス 担当:小島 全12回	ストレッチボールを使用し、柔軟性、関節機能向上・リラックス効果があり、加えてボディコンシャスでは、姿勢調整、ボディメイクに効果があり、どなたにもお楽しみ頂けるクラスです。	日曜日:10:35～11:35 登録料630円×講座日数 当日参加940円	17名 + 当日枠	10月6.13.20.27 11月3.10.17.24 12月1.8.15.22
ハタヨーガ 担当:田中由美子 全12回	ハタヨーガは伝統的でもありながら、今現在最も広く受け入れられているスタイル。「ハ=ha」は太陽・吸う息、「タ=tha」は月、陽、陰が一つに結ばれたものという意味。	日曜日:15:00～16:15 登録料630円×講座日数 当日参加940円 ※空き状況に応じ	20名 + 当日枠	10月6.13.20.27 11月3.10.17.24 12月1.8.15.22



## 【 大人プール有料講座 ※事前登録が必要です。】

大人水泳教室 担当:小林 全12回	泳法のポイントをゆったり楽しく覚えるクラスです。 少人数制のクラスに設定し、目の行き届く、丁寧な指導を実施致します。	火曜日:20:00～21:00 登録料630円×講座日数 ※当日参加受付ございません	8名	10月1.8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17.24
水中運動 全11回	水の抵抗や浮力を使い水中で音楽にあわせて楽しく身体を動かすアクアクラスです。	金曜日:11:00～12:00 登録料630円×講座日数	10名	10月4.11.18.25 11月1.15.22.29 12月6.13.20

- ・担当講師の都合により日程変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。ご了承ください。
- ・ご案内:電力事情、その他により講座を中止にする場合がございます。ご了承の上、お申込み願います。
- ・最小遂行人数に満たない教室は、開講しない場合がございますので、予めご了承ください。
- ・参加には、申込み手続き、登録料、都度の施設利用料が必要です。