



**新型コロナウイルス感染予防対策について**

●37.5℃以上の熱がある場合や、咳、息苦しさ、強いだるさ等、体調のすぐれない場合は参加をお控え下さい。その際の受講料の返金・減額はできませんので、ご了承下さい。 ●現地での検温、手指の消毒、マスク着用を徹底します。講師、スタッフも同様です。 ●会場や更衣室の利用人数を制限して実施します。 ●会場は適宜換気をいたします。 ●今後の状況によっては、中止となる場合がございます。ご協力の程、宜しくお願いいたします。

令和4年度 後期

# ホルトホール大分講座 参加者募集!!

受講対象者 ■原則大分市にお住まいの方と勤務する方。(抽選時は大分市にお住まいの方を優先)

## はがき申し込み講座

価格は全て税込

月 火 水 木 金 土 日 / 各曜日

カルチャー 11月開講

<b>文化教室</b> 会場/福祉共有施設(会議室) お問い合わせ tel.097(576)8877 (1階 総合受付)		No.48~60の教室について1人2教室まで受講可能ですが、1度終了した教室の再申し込みはできません。		<b>申込締切</b> <b>9/30金 17:00(必着)</b>		<b>文化教室の詳細はコチラ</b> 	
<b>48 人生100歳時代の健康講話</b> 定員10名 ストレス・心と体の健康・薬・認知症などの健康法を学びます。講師/中野重行 大分大学名誉教授・元大分大学病院長 月2回 月 11:00~12:30 受講料/5,500円(10回)	<b>58 キッズ英会話</b> NEW 定員10組 【対象年齢】3歳から就学前まで 保護者参加型の英会話教室です。親子で楽しく英語と触れ合いましょ。講師/首藤加奈子 元幼稚園教諭、Fox English School英語講師 月2回 金 13:30~14:15 受講料/6,600円(10回) 教材費/1,000円	<b>171 美文字講座</b> 定員24名 美文字に挑戦、美しい文字は一生の財産です。講師/今井清美 大分県書写書道指導者連合会 理事 月3回 日 19:00~21:00 受講料/16,500円(15回) 教材費/500円	<b>【受付期間】9/11(木)~9/10(土) 17時まで受付</b>				
<b>49 はじめましょ! パソコン入門</b> 定員15名 初心者向けに楽しく学べます。ノートPC各自準備(必須)講師/有PCコンサルタント 所属講師 月4回 日 14:00~16:00 受講料/8,800円(20回) 教材費/1,100円	<b>59 初めてのスマホ教室I</b> 11月開講 定員20名 スマートフォンデビューしませんか? スマートフォン各自準備(必須)機種確認講師/有PCコンサルタント 所属講師 全4回 金 14:00~16:00 受講料/2,200円(4回) 教材費/100円	<b>174 ステップアップ書道</b> 定員15名 字形の整え方、基本的な書道の古典の学び方講師/崎崎六郎 NPO法人 大分県書写書道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部 会長 月2回 日 13:30~15:30 受講料/16,500円(10回) テキスト代/3,000円	<b>114 水中運動教室 「水中ウォーキング入門」</b> 定員15名 初心者向きで、効果的な水中運動を学びます。第1・3・5回(10/17~2/20) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要 運動強度★★				
<b>50 初めての韓国語</b> 定員24名 話す・聞く・読む、日常会話を速く習得します。講師/オム・ジェノバ 月3回 日 19:00~21:00 受講料/6,600円(15回) 教材費/3,000円	<b>60 初めてのスマホ教室II</b> 1月開講 定員20名 スマートフォンデビューしませんか? スマートフォン各自準備(必須)機種確認 ※59と同じ内容です。講師/有PCコンサルタント 所属講師 全4回 金 14:00~16:00 受講料/2,200円(4回) 教材費/100円	<b>175 篆刻を愉しむ</b> 定員15名 姓名、雅号や詩句を石に彫ります。講師/安部華慧 毎日書道会会員 創玄書道会審査員 扶桑印社同人 月2回 日 13:00~15:00 受講料/11,000円(10回)	<b>115 水中運動教室 「めざせ減量」</b> 定員15名 メタボ予防や減量を目指す方向きです。毎月(10/18~12/20) 19:30~20:15 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要 運動強度★★★				
<b>51 ホルト子ども書道教室</b> 定員15名 書道を初めて体験するお子様対象。(幼稚園生~中学生)講師/土肥安壽 白鷺書道会理事 大分大学非常勤講師 月2回 土 14:00~15:00 受講料/4,400円(10回) 教材費/実費	<b>165 フラワーデザイン 花あそび</b> 定員10名 生花を中心にTP0に合わせた花の楽しみ方を学びます。講師/草柳澄子 公益社団法人日本フラワーデザイン協会 名誉本部講師 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰 月2回 日 13:00~15:00 受講料/19,800円(12回) 花代/月4,400円	<b>176 はじめてのハンドニット</b> 定員15名 基礎から、作品も易しい物から始めます。講師/おがたあつこ 日本手芸普及協会 手編師範 月2回 日 10:00~12:00 受講料/13,200円(12回)	<b>117 水中運動教室 「足腰ジャンジャン」</b> 定員15名 転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。毎月(10/13~12/22) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要 運動強度★				
<b>52 整理収納</b> 定員20名 暮らしやすい生活を送る整理収納の考え方やコツを学びます。講師/力徳智子 整理収納アドバイザー・終活アドバイザー 月2回 日 10:30~12:00 受講料/4,400円(10回) 教材費/1,500円	<b>166 古布リメイク 古布あそび[午前の部]</b> 定員15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に。講師/富田桂子 元氣の古典 きものdeモード 月1回 金 10:00~12:00 受講料/11,880円(6回)	<b>177 わかりやすい中国語</b> 定員10名 日本人講師の中国語でわかりやすく学びます。講師/安部彩華 日本太極学院副学院長 月2回 日 18:30~20:00 受講料/19,800円(10回) 教材費/実費	<b>116 水中運動教室 「膝・腰スッキリ」</b> 定員15名 膝痛・腰痛がある方や体力に自信のない方向きです。毎月(1/17~3/21) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要 運動強度★				
<b>54 自信とやる気を引き出す実践心理学</b> 定員20名 人生を自分らしく幸せに生きるための実践心理学。講師/マックベーン光子 米国催眠療法協会認定ヒプセラピスト・米国NLP協会認定プラクティショナー・「笑顔のコーチング」ファシリテーター 月2回 日 19:00~20:30 受講料/4,400円(10回) 教材費/1,000円	<b>167 古布リメイク 古布あそび[午後の部]</b> 定員15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に。講師/富田桂子 元氣の古典 きものdeモード 月1回 金 13:30~15:30 受講料/11,880円(6回)	<b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名 相手に動きかける効果的な話しを上手に伝える方法を学びます。講師/松村紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティー 月2回 日 19:00~20:30 受講料/13,200円(10回) 教材費/実費(数十円/回)	<b>118 水中運動教室 「脂肪燃焼&amp;リフレッシュ」(ソフコース)</b> 定員15名 体力にある程度自信がある方向きです。毎月(1/12~3/23) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要 運動強度★★★				
<b>55 初心者向け 入門囲碁講座</b> 定員18名 碁が分かれば楽しさ倍増!碁を始めませんか? 講師/本田維憲 日碁会会長 日本棋院六段 月2回 日 13:30~16:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,000円	<b>168 茶道(表千家)</b> 定員15名 伝統芸術茶道を学んでみませんか?初心者可。講師/出田宗昌 岩男宗尚 月2回 日 19:00~21:00 受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円	郵便往復はがき 8770-0839					
<b>56 生き生きマネーライフ 「初めての資産運用」</b> 定員30名 運用するとは?初心者のための基礎から学べる1日講座。講師/山根悠 ファイナンシャルプランナー 1回(2023年1月21日) 14:00~16:00 受講料/無料(1回)	<b>169 おもてなしの茶道(裏千家)</b> 定員10名 「茶箱」「立礼」「お茶事」「花月」など“おもてなしのお点前”をご自宅で。講師/奈良宗代 藤田由紀子 月2回 日 19:00~21:00 受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円 教材費/1,760円	山折り					
<b>57 ホルト 子どもそろばん教室</b> 定員20名 そろばんを初めて体験するお子様が楽しみながら学ぶ教室 対象:(小学1年~6年生) 講師/中野初子 大分珠算連盟 常任理事 月3~4回 土 13:30~15:00 受講料/8,800円(20回) 教材費/200円 or 350円	<b>170 はじめましょ! やさしい読み聞かせ</b> 定員15名 物語を声に出して味わうひととを。講師/加島久住子 元OBSアナウンサー 月2回 金 13:30~15:30 受講料/11,000円(10回)	JCOMホルトホール大分					



## はがき申し込み講座

価格は全て税込

月 火 水 木 金 土 日 / 各曜日

料理 11月開講

<b>キッチンスタジオ/健康プラザ</b> 申込締切 9/30金 17:00(必着) 会場/1階 キッチンスタジオ お問い合わせ tel.097(576)8877 (1階 総合受付) ※日程は予定のため変更になる場合がございます。	<b>155 気軽にワールド・キッチン</b> 定員12名 各国の代表的な料理を少人数で学びませんか? 講師/緒方智子 T's Kitchen(暮らし研究所) 月(月1回) (11/9・12/7・1/11・2/8) 10:00~13:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>43 忙しい人のための! 体においしい時短料理</b> 定員24名 超簡単!栄養満点時短料理&栄養三二講話。講師/佐々木史子、谷野真弓(公社)大分県栄養士会 月(月1回) (11/16・12/14・1/18・2/15) 19:00~22:00 受講料/6,600円(4回コース制・食材費込)	<b>156 美と健康・おもてなし料理</b> 定員24名 あなたの手作り料理でお客様を美しく健康におもてなし! 講師/衛藤孝代 料理研究家・管理栄養士 月(月1回) (11/18・12/16・1/20・2/17) 10:00~13:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>44 ホルトヘルシークラブ</b> 定員24名 健康講話・運動・料理を一度に楽しむ欲張りタイム 講師/日名子祐子、溝邊淑子、上田由美、河野澄江(公社)大分県栄養士会 月(月1回) (11/13・12/11・1/8・2/12) 9:30~13:00 受講料/2,200円(4回コース制・食材費込)	<b>157 お手軽イタリアン</b> 定員24名 シェフ直伝の手軽なイタリアン料理を 講師/首藤リタカ 北浜Casa オーナーシェフ 月(月1回) (11/7・12/5・2/6・3/6) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>45 わくわく親子料理</b> 定員12組 24名 親子で“食育”楽しく作っておいしいさお腹いっぱい。講師/吉澤恵理子、粟生美幸(公社)大分県栄養士会 月(月1回) (11/26・12/24・1/28・2/25) 10:00~13:00 受講料/6,600円(4回コース制・2人分食材費込)	<b>158 おうちでつくる 本格生パスタ</b> 定員20名 生パスタにチャレンジしてカフェ気分を満喫! 講師/黒川明 Via Della Chiesa 代表 月(月1回) (11/10・12/8・1/12・2/9) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>46 み〜んな笑顔☆ 食物アレルギー対応食</b> 定員15名 アレルギーは食材工夫で安心、美味しい。個別相談OK! 講師/高松伸枝 別府大学食物栄養学科 教授 月(月1回) (11/26・12/24・1/28・2/25) 14:00~17:00 受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)	<b>159 パン・お菓子作り教室</b> 定員20名 私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。講師/浅野智恵子 ノアのパン教室 講師 月(月1回) (11/17・12/15・1/19・2/16) 13:00~16:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>47 素材を生かした減塩レシピ</b> 定員24名 濃味の舌をリセット。素材の旨味が減塩、健康体へ。講師/小野秀子(公社)大分県栄養士会 月(月1回) (11/30・12/21・1/25・2/22) 10:30~13:30 受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)	<b>160 プロに学ぶ! お魚の定番定食</b> 定員20名 お魚大好きなひとのためのコースが新登場! 講師/島田祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主 月(月1回) (11/8・12/6・2/7・3/7) 19:00~22:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
<b>154 カンタン!男子ご飯部</b> 定員20名 男子厨房、和食洋食を楽しく学びましょう。講師/田中みどり、麻生教子 料理研究家 月(月1回) (11/5・12/3・1/7・2/4) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)	<b>◆料理教室の詳細はコチラ</b> 

## はがき申し込み方法

往復はがきに下記の通り必要事項をご記入の上、郵送またはご持参下さい。締切日必着です。

<b>63 往信</b> 郵便往復はがき 8770-0839 大分市金池南二丁目五番二号 JCOMホルトホール大分	<b>63 返信</b> 郵便往復はがき □□□-□□□□ ※様を記入して下さい あなたの住所 谷折り あなたの住所 山折り ※返信用につぎ 何れも記入して下さい
--	--

※往信を表にして二つに折り、差し出してください。※上図は、往復はがきを開いた状態を示しています。※はがきに不備がある場合は返信ができません。※往信面と返信面を間違えないようご注意ください。※消せるボールペンは使用しないでください。

## はがきお申込みの注意事項

- 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- 1人で複数の講座への申し込みはできますが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。1枚のはがきに、複数の講座、氏名を記入の場は無効となります。また、1つの講座に2枚以上の申し込みも無効となります。
- 友人やご家族等複数で受講希望の場合も個人での申し込み受け付けになりますのでご了承ください。
- 応募者多数の場合は、抽選を行います。結果は、はがきでお知らせいたします。返信面に不備がある場合は返信できません。
- 定員に満たない講座については、館内掲示及びホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。
- 受講料は全期間の総額で、初回に一括(No.114~118は指定する期日まで)の返金にて納めていただきます。キャンセルによる途中での返金はできません。
- いただいた個人情報はJ・COMホルトホール大分が取得し、返信ハガキの発送とホルトホール大分講座のご案内のために使用します。また適切に管理いたします。



窓口お申込みの注意事項

- ① 9/1より各施設の窓口のみで承ります。はがきや電話での受付はいたしません。
- ② 受付は応募期間内に行い、応募者多数の場合抽選になります。(No.37は先着順)。
- ③ 定員に満たない講座については、館内掲示及びJ:COM ホルトホール大分のホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。
- ④ 受講料は全期間の総額で、初回一括(No.22～31は案内はがきに記載している期日までに、No.123～145は申込時に一括)して納めていただきます。

- キャンセルによる途中での返金はできません。
- ⑤ 日程は行事や天候、新型コロナウイルスなどの有事対応により変更または中止する場合があります。
- ⑥ 対象者は、講座ごとに表記されています。表記がない講座は原則大分市民一般が対象となります。
- ⑦ 講座に関するお問い合わせは、各施設窓口へお問い合わせください。

カルチャー ※手話通訳が必要な方はご相談下さい

**障がい者福祉センター**  
会場 / 3階 技能習得室  
対象 / 障害者手帳等を所持する方※1  
お問い合わせ tel.097(576)8880  
(障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等とお申し込み1講座につき郵便はがき1枚を準備してお越しください。  
応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。  
難易度は★1～5個で表します。

【10月開講】(No.22,23,24,29,30,31)	【1月開講】(No.23,24,25,26,30,31)
受付期間 9/1(木)～9/10(土) 17:00まで受付	12/1(木)～12/10(土) 17:00まで受付

**22 パソコン教室 [定員10名]**  
「IT機器の基本操作を学ぼう」  
パソコン・スマートホンや周辺機器の基本操作を学びます。  
毎木(10/13～12/22) 13:00～14:30 難易度 ★  
受講料/無料(10回) 教材費/1,300円

**26 パソコン教室 [定員10名]**  
「Word・Excelを連携させよう」  
Excelで作った表をWordで文書作成・印刷します。  
毎火(1/17～3/21) 10:00～11:30 難易度 ★★★★★  
受講料/無料(10回) 教材費/1,800円

**23 パソコン教室 [定員10名]**  
「Word・Excelの基礎を学ぼう」  
Word・Excelの違いや特徴を学びます。  
毎火(10/18～12/20) 13:00～14:30 難易度 ★★  
毎木(1/12～3/23) 13:00～14:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円

**29 パソコン教室 [定員10名]**  
「自分史を作ろう」  
画像やイラストを取り入れ自分史や日記を作ります。  
毎火(10/18～12/20) 10:00～11:30 難易度 ★★★★★  
受講料/無料(10回) 教材費/1,800円

**24 パソコン教室 [定員10名]**  
「Wordと仲良くなろう」  
Wordを使い文書やはがき作成などを学びます。  
毎木(10/13～12/22) 10:00～11:30 難易度 ★★★★★  
毎木(1/12～3/23) 10:00～11:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円

**30 革細工教室 [定員10名]**  
10月:初心者向きコース  
1月:経験者向きコース  
本物の革を使用して作品を手作りします。  
毎火(10/12～12/21)(1/11～3/15) 10:00～11:30 難易度 ★★★★★  
受講料/無料(10回) 教材費/5,000円

**25 パソコン教室 [定員10名]**  
「Excelと仲良くなろう」  
表や計算機能・関数などを学びます。  
毎火(1/17～3/21) 13:00～14:30 難易度 ★★★★★  
受講料/無料(10回) 教材費/1,800円

**31 七宝焼教室 [定員10名]**  
10月:初心者向きコース  
1月:経験者向きコース  
七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。  
毎金(10/14～12/16)(1/13～3/17) 10:00～11:30 難易度 ★★★★★  
受講料/無料(10回) 教材費/5,000円

運 動

**障がい者福祉センター**  
会場 / 3階 ウォーキングプール  
対象 / 障害者手帳等を所持する方※1  
お問い合わせ tel.097(576)8880  
(障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等とお申し込み1講座につき郵便はがき1枚を準備してお越しください。  
応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。  
運動強度は★1～3個で表します。

【10月開講】(No.32,33)	【1月開講】(No.32)
受付期間 9/1(木)～9/10(土) 17:00まで受付	12/1(木)～12/10(土) 17:00まで受付

**32 水中運動教室 [定員10名]**  
「うきうきウォーキング」  
初心者から経験者まで楽しく運動したい方向きです。  
毎金(10/14～12/16)(1/13～3/17) 14:00～14:45 受講料/無料(10回) 運動強度 ★★

**33 水中運動教室 [定員10名]**  
「関節サポート」  
関節に痛みがあるなど低負荷で運動したい方向きです。  
第1・3・5(10/19～3/1) 14:00～14:45 受講料/無料(10回) 運動強度 ★

運 動

**障がい者福祉センター**  
会場 / 3階 ウォーキングプール  
対象 / 障害者手帳等を所持する方※1  
お問い合わせ tel.097(576)8880  
(障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等を準備してウォーキングプール窓口にお越しください。定員12名、先着順となります。  
最少開催人数5名。  
運動強度を★1～3個で表します。

受付期間	開催月の1日～10日 17時まで(先着順)
------	-----------------------

**37 水中運動教室 [ワンポイント教室]**  
1回限りの水中運動教室です。  
定員 12名  
受講料/無料

10/23日14:00～14:45 「水中運動を体験してみよう」  
水中教室を体験してみたい方。  
運動強度 ★★

11/27日14:00～14:45 「関節に痛みがありませんか?」  
体力に自信のない方向きです。  
運動強度 ★

12/25日14:00～14:45 「転倒予防教室」  
陸上では転倒が心配な方向きです。  
運動強度 ★★

2/26日14:00～14:45 「楽しく水中運動」  
減量したい方向きです。  
運動強度 ★★★★★

運 動

**ヘルスアップルーム/健康プラザ**  
会場 / 1階 ヘルスアップルーム・トレーニングルーム  
お問い合わせ tel.097(576)8883 (トレーニングルーム受付カウンター)

①抽選申込期間	9/1(木)～9/14(水) 来館にて抽選申込(書面)
②ご入金期間	9/16(金)～9/30(木) ※9/15(木)抽選、9/16(金)HP、掲示版等で当選者発表(TEL 問い合わせ可)

(シューズ不要)の記載が無いものは、室内用シューズが必要です。※対象者の記載のない教室はすべて高校生(16歳)以上が対象となります。※申込日に受講料のお支払いが必要となります。No.42は毎月第2・4曜日に実施の無料教室です。事前予約が必要で、No.123～144は10月中旬～12月下旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。

**42 親子体操教室**  
簡単な体操や、リズムに合わせた運動を行います。楽しく運動し、親子のスキンシップを図る教室です。  
第2・4日 10:45～11:45  
受講料/無料(事前予約制)  
講師/ここにゴフィットネス  
対象/市内在住1歳0か月～4歳0か月のお子様とその保護者 ※初回時に上記範囲であること、保護者1名に対しお子様2名まで

定員	16組
----	-----

**123 ベビーマッサージ教室**  
お母さんが赤ちゃんとふれあいがら心と身体のコミュニケーションを図るための方法を紹介、実践する教室です。※シューズ不要、バスタオル持参ください。  
①火 9:45～10:45 ②水 11:15～12:15  
10回コース:6,600円 1回体験:890円  
講師/①篠田 ②山下  
対象/0歳2か月～1歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲であること

定員	16組
----	-----

**124 ママエアロ教室**  
お子様とお母さんが、一緒に参加でき楽しく体を動かせるエアロビクス教室です。  
火 14:05～15:05  
10回コース:6,600円 1回体験:890円  
講師/梅木  
対象/1歳0か月～3歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲であること

定員	16組
----	-----

**146 アスレチックトレーニング教室**  
幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激をとりいれましょう。正しいフォーム、動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚感覚判断の感覚トレーニング、コーディネーションを重視し、運動を通じて身につけていきます。  
①木 16:45～17:30 ②金 17:45～18:45  
月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円  
講師/牧  
対象/①年少小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分

定員	15名
----	-----

**145 リズムトレーニング教室**  
リズムを通じて、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力が高まる子供の成長期に楽しく運動を継続することができます。  
①金 16:45～17:30 ②金 17:45～18:45  
③月 16:45～17:30 ④月 17:45～18:45  
月4回コース:4,400円 月2回コース:2,200円 1回体験:1,500円 講師/吉永  
対象/全曜月4回 ①年少小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分 月曜2回 ③年少小、年中、年長クラス45分/④小1、小2、小3クラス60分

定員	15名
----	-----

**141 いきいきコンディショニング教室**  
元気な毎日を送るため、リズムをとって足踏み運動や、いろいろな体操、体をほぐすストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。  
金 9:15～10:15  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/佐藤

定員	24名
----	-----

**126 健美操(けんびそう)教室**  
はじめての方でもできるわかりやすい動きで運動します。健康で美しい体をつくることともに、自分自身の身体を上手に操る力を向上させる教室です。※シューズ不要  
11/5～R5.2/11迄の土曜の14日間 9:00～12:00  
火 13:55～14:55  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/城倉

定員	32名
----	-----

**127 肩こり腰痛ケア体操教室**  
バランスボールや円柱形のボールを使うことで、肩こりや腰のこりをほぐす教室です。ストレッチ効果も高く、疲れの溜まりやすい部位を気持ちよくリラックスさせていきます。※シューズ不要  
金 10:30～11:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/森迫

定員	24名
----	-----

**128 簡単筋トレ&ストレッチ教室**  
簡単にできる筋トレにより、体の主要な部位を動かし筋力を強化します。トレーニング後のストレッチにより身体をケアし柔軟性を高めていく教室です。  
木 14:00～15:00  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/工藤

定員	32名
----	-----

**125 ヨガ教室**  
ヨガ経験者向けの教室です。呼吸を意識しながら身体を調整し様々なポーズをとり、柔軟性向上を目指します。心身の調和やリラクゼーションが期待できます。※シューズ不要  
①木 9:30～10:30 ②土 9:30～10:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①藤野 ②伊崎

定員	32名
----	-----

**129 ピラティス教室**  
身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的として様々なポーズや動作を行う教室です。インナーマッスルの強化に効果的です。※シューズ不要  
①水 15:30～16:30 ②木 11:00～12:00  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①阿南(智) ②伊崎

定員	32名
----	-----

**134 ZUMBA 教室**  
ラテン音楽を中心に世界の音楽に合わせて踊るダンス教室です。パーティーのような雰囲気楽しく体を動かすことができます。初めてでも安心して参加できます。  
金 14:00～15:00  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①起田

定員	32名
----	-----

**125 ヨガ入門教室**  
はじめてヨガをする方や、慣れていない方のヨガ入門クラスです。呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、全身をほぐします。ゆっくりと正確に行うことで、心身の調整を図ります。※シューズ不要  
金 12:30～13:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/岡田

定員	32名
----	-----

**129 ピラティス入門教室**  
ピラティスに慣れていない方から参加できる入門クラスです。優しくピラティスを行います。※シューズ不要  
①火 11:15～12:15 ②火 18:30～19:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①伊崎 ②阿南(智)

定員	32名
----	-----

**134 ZUMBA45 教室**  
ZUMBA教室を優しくした教室です。飛ぶ・跳ねるダンスはなくシンプルな動きで構成されています。ダンス初心者、シニア世代、産後の女性にもおススメです♪  
①火 21:00～21:45 ②金 19:00～19:45  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/①起田 ②小網

定員	32名
----	-----

**130 太極拳教室**  
中国古来の武術のしなやかな型を習得し、心身の健康増進につなげます。  
水 9:45～10:45  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/有川

定員	32名
----	-----

**131 バレトン教室**  
バレエの要素を取り入れたエクササイズで、姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指す教室です。※シューズ不要  
水 12:45～13:45  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/伊崎

定員	32名
----	-----

**133 ジャズダンス教室**  
音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得します。リズムに合わせて優雅に楽しみながら踊れるようになることを目指す教室です。  
木 15:30～16:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/小網

定員	32名
----	-----

**132 フラダンス教室**  
フラダンスの基本的な振り付けを、楽しみながら習得し、楽しく優雅に踊れるようになる教室です。  
①火 15:15～16:15  
②土 12:00～13:00  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①藤田 ②小川

定員	32名
----	-----

**135 初級者向けエアロビクス教室**  
易しいステップで構成された基本動作を繰り返し、エアロビクスに慣れていく教室です。音楽に合わせてステップすることで、気持ちよく汗を流し体力づくりを行います。  
①木 12:30～13:30 ②金 15:45～16:45  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①岡田・梅木・置田 ②阿南(智)

定員	32名
----	-----

**136・137 踏み台、ステップエクササイズ教室**  
ステップ台を使い脂肪燃焼やヒップや太もものシェイプアップに効果的な運動を行います。楽しみながら運動し健康増進を目指す教室です。  
①火 12:35～13:35 ②水 18:30～19:30  
10回コース:6,600円 1回体験:890円 講師/①岡田 ②阿南

定員	24名
----	-----

**138 ボディバランス教室**  
ヨガ、太極拳、コアトレーニングの要素を取り入れた癒しと体幹力の向上をめざす教室です。呼吸と動きを合わせしなやかでバランスの良い体をつくります。※シューズ不要  
①火 19:45～20:45 ②水 19:45～20:45  
③土 14:30～15:30 ④日 12:30～13:30  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/①原 ②阿南(智) ③阿南(智) ④伊崎

定員	32名
----	-----

**139 ボディパンプ教室**  
専用バーベルを使い音楽に合わせて楽しく全身をシェイプアップします。自分に合った重さに調整できるので初めての方も安心して参加できる教室です。前半は説明や動きの確認を行います。  
①水 21:00～22:00 ②金 21:00～22:00  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/後藤

定員	24名
----	-----

**140 ボディコンバット教室**  
パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた大人気シェイプアップ教室です。最初15分は説明と練習、その後45分クラスを行います。  
①木 21:00～22:00 ②金 13:15～14:15  
③日 15:30～16:30  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/後藤

定員	32名
----	-----

**144 ボディアタック教室**  
シェイプアップしながらカロリー年商を目指す人におすすめです。心肺機能、敏捷性、筋力アップ効果が期待できます。  
木 20:00～20:45  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/増井

定員	24名
----	-----

**143 エクストリーム55教室**  
ステップ台や軽い重りチューブなどを使って、全身の運動を行います。有酸素運動と無酸素運動の両方のトレーニング効果があります。  
金 20:00～20:45  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/後藤

定員	24名
----	-----

**142 ボディジャム教室**  
最新のダンススタイルと最もホットなダンス音楽を選曲し、ダンスフィールを楽しみながら行う有酸素ワークアウトです。ぜひあなたの友達を連れてスタジオへ!!  
日 14:00～15:00  
10回コース:5,500円 1回体験:890円 講師/大村

定員	32名
----	-----

※1 受講できる方は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、自立支援医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。