

一般教室

健康・仲間 生きがいがづくり

体を動かすことを習慣にしよう!

活動期間 令和6年4月9日(火)～令和7年3月25日(火)

※教室休み期間あり。別途日程表をご確認ください。

運動強度 弱 ←(運動強度)→ 強 ※★の数はあくまでも目安です。運動強度の感じ方には個人差があります。

◆おやすポチケット◆

教室参加
1回 500円

- 受付期間は、参加したい日の前月15日から前日までです。
- 体験を希望される方はクラブまでお問い合わせください。
- 会員以外の方の体験は1教室につき1回のみです。
- 教室の参加状況によっては体験できない場合があります。



午前の教室

Morning Lessons

曜日	時間	教室名	指導者	場所/受講料/回数	運動強度
火	10:00～11:00	スッキリ!ちょこトレ♪ エアロとペルビックストレッチを合わせたエクササイズです。 ※ペルビックストレッチとは骨盤の歪みを補正するストレッチです。	今井 貴子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全39回	★★★★☆
	10:00～11:30	フレンドリーテニス(硬式テニス) さわやかにスマッシュを決めてみませんか?(7月末～8月休み)	笹田 節子	市庭球場・市民体育館(雨天時、冬季) 年12,000円 全34回	★★★★☆
水	10:00～10:45	やさしいエアロ 楽しみながら脂肪燃焼して1日をすっきりスタート!	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:50	姿勢改善ピラティス 体幹を整え美しい姿勢を目指しませんか。	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
木	9:45～10:45	らくらく気功 簡単な呼吸法と体操で、心と体をリフレッシュ!	大沼 勝	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:50	やさしい自力整体法 自分で簡単にできる健康法です。	ふじもと 自力健康研究所	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
金	10:00～10:50	ダンベルソフト ステップ台を使い音楽のリズムに合わせて楽しく動きます。	山田紀代美	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:45	健活ヨーガ ココロとカラダを整え、健やかではつらつとした生活を送りましょう。	今井 貴子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆



午後の教室

Afternoon Lessons

火	13:30～14:30	スマイル3B体操エクササイズ 3B用具を使ってバランス感覚を鍛え、いつまでも元気な身体を目指しましょう。	梶原 一恵	津沢コミュニティプラザ 年12,000円 全39回	★★★★☆
	15:00～16:00	フラダンス 心地よいハワイアン音楽にあわせてリラックス♪	松田 美紀	市文化スポーツセンター 年12,000円 全39回	★★★★☆
水	13:30～14:20	ソフトエアロ&マットエクササイズ かんたんなエアロとマットでお腹まわりの引き締め、ストレッチを行います。	山田紀代美	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	13:30～14:30	自力整体法in津沢 体の歪みを取り、自然治癒力を高めます。	ふじもと 自力健康研究所	津沢コミュニティプラザ 年12,000円 全40回	★★★★☆
木	14:10～15:00	ウォーキング&健脚トレーニング 楽しみながら歩き、健康体操や筋トレもします。	大畑満也子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	13:15～14:00	整体師の調整ヨガ 整体師MANAMIの調整ヨガです。	島田真奈美	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
金	14:15～15:00	美姿勢!モビバンエクササイズ モビバンで目指せ!見た目年齢マイナス10歳!姿勢改善エクササイズ♪	島田真奈美	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	13:30～14:30	ソフトエアロ&筋トレ いろんなステップで楽しく運動しましょう!	大畑 一幸	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆

◆スーパーおやすポチケット◆

3カ月単位で受付申込み、受講することができます!
年間継続して活動出来ない方や、お試して活動したい方にオススメ!

	1クール	2クール	3クール	4クール
受講期間	4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月
受付期間	3月～	6月～	9月～	12月～
受講料 (年12,000円の場合)	4,000円	4,000円	4,000円	4,000円

- 受付開始は、対象クールの前月1日からです。
- 年間申込みの方が優先となりますので、定員により受付できない場合があります。
- 受講期間の途中で年間継続に変更できません。



夜間の教室

Evening Lessons

曜日	時間	教室名	指導者	場所/受講料/回数	運動強度
火	19:30～20:30	コアトレエアロ <small>NEW</small> エアロとコアトレで、シェイプアップ&ケガのない身体づくり	前田 貴子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全39回	★★★★☆
	19:00～19:50	はじめての自力整体法 自分自身で体をほぐす健康法です。	ふじもと 自力健康研究所	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
水	20:00～20:45	エンジョイエアロ どなたでも楽しみながらシェイプアップ!!	大畑 一幸	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
	19:00～21:30	中級ラージボール卓球講座 試合で使える技術を磨いて大会に出場しましょう。	坂下 茂生	数波スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
木	19:30～21:00	初級太極拳 ゆっくりとした全身の動きの中で体の芯からリラックス。	古村 雅幸	市民交流プラザ 年12,000円 全40回	★★★★☆
	19:30～21:30	バドミントン 初めての方でも、気軽にご参加ください。やさしく指導します。	市バドミントン協会	市民体育館 年 9,000円 全40回	★★★★☆
金	19:30～20:15	体質改善ヨガ 冷え・むくみ・便秘等、効果的なヨガで体質改善しましょう。	島田真奈美	市文化スポーツセンター 年12,000円 全39回	★★★★☆
	19:00～19:45	しっかりエアロ 大きい動作を中心に脂肪燃焼しましょう!	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆
土	20:00～20:50	美・心・体ピラティス 体の奥にある筋肉を鍛え、体の中からキレイにします。	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年12,000円 全40回	★★★★☆



サークル・短期講座・委託事業

※フリーパスポート対象外
※会員登録が必要

教室名	曜日	回数	時間	場所	受講料	指導者
ふるさとウォーキング	火	全40回	9:00～10:00	市民体育館	500円	スポーツクラブ指導員
ゴルフ入門	木	6月～7月 全8回	20:00～21:00	ロイヤルメドーGC	8,000円	市ゴルフ連盟
たのしいキンボール	木	全40回	19:30～21:30	蟹谷小学校体育館	2,000円	松本 健悦
メンズウォーキング	金	全40回	9:00～10:00	市民体育館・市文化SC	500円	スポーツクラブ指導員
ラージボール卓球広場	金	全40回	13:30～16:30	市文化スポーツセンター	3,500円	代表 森川 和裕
ソフトテニス	日	全20回	16:00～18:00	市庭球場・市民体育館	2,000円	市ソフトテニス連盟

◆フリーパスポート◆

毎日体を動かしたい方、いろんな教室に参加したい方にオススメ!

25教室から3つまで選べるよ!

年間フリーパスポート 30,000円

- 4教室目からは、1教室につき+5,000円で参加する事ができます!
- 支払いは、一括払いまたは分割払い(別途手数料)になります。

(例)4教室を受講する場合
年間フリーパスポート 30,000円 + 教室受講料 5,000円 = 受講料合計 35,000円