



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8年4月7日(火)～令和9年3月30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 600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	<b>美姿勢ストレッチ</b> ペルビックストレッチに着目したクラス。理想のボディライン、ホルモンバランスの調整も期待できます。	今井 貴子	市文化スポーツセンター 年14,000円 全39回	★★★★☆
	10:00～11:30	<b>フレンドリーテニス(硬式テニス)</b> 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14,000円 全35回	★★★★☆
水	10:00～10:45	<b>ゆったりエアロ</b> どなたでも参加できる簡単なエアロピクスです。楽しく体を動かして1日をスッキリスタート!	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年14,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:50	<b>ほぐしピラティス</b> 体をほぐしてケガをしにくい体を目指します!	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年14,000円 全40回	★★★★☆
木	9:45～10:45	<b>らくらく気功</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:50	<b>やさしい自力整体法</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
金	10:00～10:50	<b>ダンベル&amp;ステップ</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
	11:00～11:50	<b>健活ヨーガ</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆



### 午後の教室

### Afternoon Lessons

火	13:30～14:30	<b>スマイルup3B!</b> 音楽に合わせて行う健康体操です♪	梶原 一恵	津沢コミュニティプラザ 年14,000円 全39回	★★★★☆
	15:00～16:00	<b>フラダンス</b> 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14,000円 全39回	★★★★☆
水	13:30～14:30	<b>かんたんエアロ&amp;マットエクササイズ</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
	13:30～14:30	<b>自力整体法in津沢</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
木	13:30～14:30	<b>ウォーキング&amp;健脚トレーニング</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
	13:15～14:00	<b>整体師の調整ヨガ</b> 整体師MANAMI発案の不調改善ヨガです。	島田真奈美	市文化スポーツセンター 年14,000円 全38回	★★★★☆
	14:15～15:00	<b>らくらく!姿勢ケア☆エクササイズ</b> 楽しいエクササイズで、らくらく!姿勢改善しましょうー	島田真奈美	市文化スポーツセンター 年14,000円 全38回	★★★★☆
金	13:30～14:30	<b>ソフトエアロ&amp;筋トレ</b> シンプルなエアロピクスと筋コンディショニングで肩こり、腰痛、ひざ痛などを予防、改善していきます。	大畑 一幸	市文化スポーツセンター 年14,000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14,000円の場合)	5,000円	5,000円	5,000円	5,000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	<b>コアトレエアロ</b> 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14,000円 全39回	★★★★☆
	18:30～19:20	<b>はじめての自力整体法</b> 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14,000円 全40回	★★★★☆
水	19:30～20:20	<b>シンプルエアロ&amp;筋トレ</b> シンプルなエアロピクスと筋コンディショニングで肩こり、腰痛、ひざ痛などを予防、改善していきます。	大畑 一幸	市文化スポーツセンター 年14,000円 全40回	★★★★☆
	19:30～20:15	<b>パンチングシェイプ</b> ボクシングのパンチング動作を使いストレス発散!!	杉森 幸代	市文化スポーツセンター 年14,000円 全40回	★★★★☆
金	19:30～21:30	<b>バドミントン</b> 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11,000円 全40回	★★★★☆
	19:30～20:20	<b>体質改善ヨガ</b> 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14,000円 全38回	★★★★☆
土	19:00～19:45	<b>やさしいエアロ</b> 簡単な動作で大きく体を動かします。	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年14,000円 全38回	★★★★☆
	20:00～20:50	<b>ストレッチ&amp;ピラティス</b> ストレッチで体をリセットし、ピラティスで整えます。	浅井 聡子	市文化スポーツセンター 年14,000円 全38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
<b>ふるさとウォーキング</b>	火	全40回	9:00～10:00	市民体育館	別途	スポーツクラブ指導員
<b>ゴルフ入門</b>	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
<b>初級太極拳</b>	木	全40回	19:30～21:00	市民交流プラザ	4,000円	古村 雅幸
<b>メンズウォーキング</b>	金	全40回	9:00～10:00	市民体育館・市文化SC	別途	スポーツクラブ指導員
<b>ラージボール卓球広場</b>	金	全40回	13:30～16:30	市文化スポーツセンター	4,000円	ラージボール卓球同好会
<b>ソフトテニス</b>	日	全15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!

# 24教室から3つまで選べるよ!

年間フリーパスポート **36,000円**

- 4教室目からは、**1教室につき+7,000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 **36,000円** + 教室受講料 **7,000円** = 受講料合計 **43,000円**