

絵手紙・おりがみ教室

手ぶらでOK

初めてでも

大丈夫



アロマクラフト教室

講師 須東 敦子

AEA J (日本アロマ環境協会)
アロマセラピーインストラクター
頑張っているあなたへ・・・

受講料

1回¥500 (材料費込)

♪第5期生

2022年 8/23・10/4・12/6

2023年 2/7・4/4・6/6



コア ストレッチ

講師 土屋 紀子

毎月：第2・4月曜日

13:00~14:00

パーソナル

フィットネストレーナー

インナーマッスルを使った
ウォーキング指導。

人間本来の動きを取り戻すと

心と身体をベストな状態に保てます。



ウェルエイジング(ヨガ)

講師 田中 香

毎月1回

前半は椅子で

後半はスタンディング

身体にエネルギーを循環
させましょう！



いきいき ビート ikiiki beat

健康打楽器

講師 鈴木 良教

毎月1回 10:30~12:00

★岡田知之打楽器合奏団

(percussion performance players) ppp

★和太鼓とドラムの打楽器ユニット

「太鼓侍」各メンバー。

★紅白マーチングネア担当



マットヨガ

講師 荒井 千秋

毎週：木曜日

①11:30~12:10

②12:15~12:55



ゆったりと
心地良い
呼吸で
調和のとれた心
と身体を作って
いきましょう



ボディ リカバリー

講師 笠松 祐子

毎月：第3月曜日11:30~12:30

BAILA BAILA

ブロンズトレーナー

フィットネストレーナー

ジュニアアスリート

フードマイスター

いつまでも健康でいきいきとした
生活ができるように、
痛みのない身体作りを！



いきいき倶楽部 LIKE YOU

あなたが主人公！

いきいきを見つけよう！

2023年4月より 月会費¥5,500 (税込)

どのプログラムも受け放題！