

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 認定アロマセラピー
インストラクター
アロマでゆったり手作りを
楽しみましょう！



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

アメリカ生まれの打楽器、ドレミパイプを
使って皆で曲を作りましょう！
中々一筋縄ではいかない所が
面白い！

★岡田知之打楽器合奏団

(percussion performance players) ppp

★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

① 11:30~12:10

② 12:15~12:55



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！

月会費 ¥5,500 (税込)

どのプログラムも受け放題！

