



バレエ エクササイズ 講師:森谷 京子

椅子を使ったバレエエクササイズ!
男女問わずご参加できます。
いつまでも綺麗な姿勢と所作を

森谷クラシックバレエ主宰

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!

★岡田知之の打楽器合奏団
(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 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



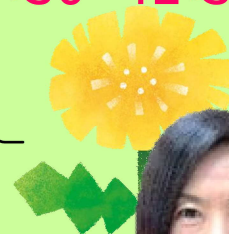
ボディ リカバリー

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!



絵手紙・おりがみ教室

手ぶらでOK!
初めてでも
大丈夫

