

第57期  
10月～12月

# 生涯学習受講生募集

10月4日(月) 10:00よりお申込みスタート!

月 ディスコフィットネス&ストレッチ スタート 10/11

JWI DISCO WORLD インストラクター

**三好 雅美**

対象 成人(男女問わず)  
時間 10:30~12:00  
料金 11回(12,100円)

70~80年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

月 ナチュラル・YOGA スタート 10/4

全米ヨガライアンス公認インストラクター

**Rika**

対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 18:45~20:00 ※別途ヨガスト  
料金 11回(12,100円) ラップ1,800円

ヨガのスタイルはスロー。深い呼吸で心と体に優しくアプローチします。アロマの香りに包まれながら心身のバランスを整えます。

火 癒しのアロマヨガ ~心も体もスッキリ~ スタート 10/19

ヨガインストラクター

**神山 美佳**

対象 全年齢(女性のみ)  
時間 10:00~11:00  
料金 8回(8,800円)

気持ちを高め、しなやかな心と体!

火 ハワイアン・フラ スタート 10/12

ハワイアンフラ講師

**我那覇 光**

対象 成人(女性のみ)  
時間 15:00~16:30  
料金 10回(12,000円)

美しい姿勢を保ち、心地いい音楽を楽しみながら心身をリラックス&フレッシュさせましょう!

火 キッズ チアダンス スタート 10/19

スポーツチーム専属ダンサー兼ダンスインストラクター

**Rio**

対象 5歳~小学3年生  
時間 17:30~18:30  
料金 9回(9,900円)

可愛く!楽しく!かっこよく!をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです! いっしょに楽しみましょう!

火 ストレス・リセットヨガ 体験会 スタート 10/19 10/26

ヨガ・インストラクター

**知念 里美** NEW

対象 18歳以上(男女問わず)  
時間 19:00~20:00  
料金 8回(8,800円)

ヨガのアーサナをご自分の呼吸へ意識を向けながら行うことで、集中力がアップします。またホルモンバランスを整え、アンチエイジング効果が得られます。

木 美ボディシェイプ&ストレッチ スタート 10/14

JAJA(GFI)グループエクササイズフィットネスインストラクター

**IKUKO**

対象 全年齢(女性のみ)  
時間 10:30~11:30  
料金 9回(9,900円)

筋肉を鍛えて代謝をアップさせ、ストレッチで関節の可動域を高めます。姿勢を改善し、しなやかなボディを目指します!

木 ハワイアンフラ(大人クラス) スタート 10/14

カイルアフラスタジオ

**備瀬 亮平**

対象 成人(男女問わず)  
時間 15:30~16:30  
料金 9回(9,900円)

初心者の方も大歓迎。基本ステップからゆっくり丁寧に教えます。ゆったりとした音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

木 子ども新体操(幼児) スタート 10/7

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表

**金城 牧子**

対象 4~6歳(女の子のみ)  
時間 16:45~17:45  
料金 8回(8,800円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

木 子ども新体操(児童) スタート 10/7

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表

**金城 牧子**

対象 小学生(女の子のみ)  
時間 17:50~18:50  
料金 8回(8,800円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

金 やさしいヨガ アロマ使用(女性のみ) スタート 10/15

全米ヨガライアンス認定インストラクター

**饒平名 美貴**

対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30~11:30  
料金 10回(11,000円)

ゆったりとした呼吸に合わせてながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリラックスしフレッシュできるプログラムです。

金 産後ママのボディケア 体験会 スタート 10/15 10/22

体カメンテナス協会バランスボールインストラクター

**志堅原美保**

対象 産後女性(産後2カ月~)  
時間 10:30~11:30  
料金 9回(12,600円)

産後2カ月以降の女性向けバランスボールエクササイズです。ストレッチや筋トレ、音楽に合わせて有酸素運動を行い、産前よりも健康的な体作りを目指しましょう。

金 子どもバレエ教室(幼児) スタート 10/15

野島友和バレエスタジオ

**野島 友和**

対象 3歳~6歳  
時間 16:00~17:00  
料金 10回(12,000円)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!

金 子どもバレエ教室(児童) スタート 10/15

野島友和バレエスタジオ

**野島 友和**

対象 小学生  
時間 17:00~18:00  
料金 10回(12,000円)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!

金 マットピラティス① スタート 10/8

FTPマットピラティスインストラクター

**永渕 悦子**

対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 18:20~19:05  
料金 11回(9,900円)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、『コア』を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

金 マットピラティス② スタート 10/8

FTPマットピラティスインストラクター

**永渕 悦子**

対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 19:10~19:55  
料金 11回(9,900円)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、『コア』を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

日 大人からはじめるバレエ スタート 10/17

野島友和バレエスタジオ

**野島 友和**

対象 中学生以上  
時間 19:00~20:00 ※バランスボール  
料金 8回(9,600円) 無料レンタル

和気あいあいと楽しくバレエしましょう! 未経験者大歓迎です!

土 「ディスコダンスフィットネス土曜スペシャルレッスン」開催!!

JWI DISCO WORLD インストラクター

**新垣 多美枝**

対象 18歳以上(男女問わず)  
時間 16:00~17:00  
料金 1回 1,100円(都度支払)  
日程 10月16日、10月30日、11月13日、11月27日、12月4日、12月18日

70~90年代のディスコサウンドに合わせて踊るダンスエクササイズです!  
※事前にお申し込みください  
※参加料は当日フロントにてお支払い  
※お問い合わせください。

**カルチャー入会者特典**

①めーじぽんぽんニュータイプ100円引き  
orドリンクバー無料  
・施設内食堂にて定食をご注文された方は、上記どちらかの特典をお選びいただけます。  
②In Body(体組成計)測定無料  
・講座期間中に体の筋肉量や脂肪量などが計測できるIn Body測定が1回無料で測定できます。

※お申し込みの際には受講料が必要です

- 体験会は電話申込可能です。本申込される方は受講料をご準備のうえ、直接フロントまでお申し込みください。
- 申込人数が少数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。
- 受講料とは別に、教材費が必要な講座があります。