

受付開始は9月2日（日）午前10時から！ （途中からのお申込みもできます。※一部講座を除く）



気になる講座…
「見学」や「体験受講」
できます！

【体験受講】

・体験受講料がかかります。当日に窓口にてお支払いください。（プール講座1,050円/その他講座950円もしくは1,200円）
※講座によっては、別途材料費がかかる場合もあります。
・前日までにお電話か、窓口にてご予約が必要です。
・体験ができない講座もございますので、事前にお問合せください。

【見学】

・見学は、20分間のみとさせていただきます。（見学証をお渡しいたしますので窓口にお寄りください）
・ご予約の必要はありませんが、開講日程に変更がある場合がございますので、事前にお問合せください。

健康体操・ヨガ・気功・太極拳

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】				
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)			
元気ですこやか「健康体操教室」	813-1	1・3金	10:00 ~ 11:30	12,350(13)	-	-	15	脳トレで認知機能を活性化させながら、楽しく運動しませんか？	健康運動指導士 大川 真知子
	813-2	2・4金	10:00 ~ 11:30	9,500(10)	-	-	15	健康に過ごすために必要な筋力やストレッチを中心に様々な運動で体を整えます!!	
スタイルアップリフレッシュ	20-1	火	10:05 ~ 11:35	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	25	誰でも気軽に気持ちよく体を動かしましょう!!色々な運動で(簡単なリズム体操・バランスボール大小・軽いダンベル等も使って脂肪を燃やします。気になる部分もシェイプ!! 最後は十分なストレッチで気持ちよく体をほぐします。	エアロビクスインストラクター 山田 ゆかり
健康ストレッチヨガ	22-1	火	11:45 ~ 13:05	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	30	ヨガをベースにしたストレッチは、体の各部分をゆっくりにした動作で伸ばし、柔軟性を高め、爽やかな刺激を与え、肩こりや腰痛の予防に効果があります。	日本健康ヨーガ協会 専任講師
	22-2	木	10:15 ~ 11:35	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	30		
	22-3	木	13:30 ~ 14:50	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	15		
入門・初心者のための太極拳	23-2	水	12:00 ~ 13:20	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)	30	太極拳を初めて行う方、以前行っていたけれど忘れてしまった方々のために、平屯功(気功)で身体を整え、やさしい動作から始めます。	宮城県武術太極拳連盟理事 加茂 ひろ美
24式・48式 太極拳	23-1	水	10:30 ~ 11:50	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)	30	24式をマスターした方々のチャレンジコースです。24式には無い左右対称の動作を行うことにより、身体のバランスを整えていきます。	
自衛術	24-1	土	13:30 ~ 15:00	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)	30	健康体操自衛術は、頭のてっぺんから足のつま先まで自分の体を自分でマッサージ、血の巡りを良くする体操です。高血圧、更年期障害、自律神経失調症、肩こり、頭痛などが克服できます。指導者取得の道もあります。	公益社団法人 自衛術普及会 宮城県北部長 小原 悦子
中国気功	25-1	1・3日	10:00 ~ 11:30	12,350(13)	-	-	30	中国伝統気功で、身体も心も元気にキメキメのある生活を！ やさしい動作で身体、心の健康を作る力にします。	中医学研究所主幹 二科 潤平
	25-2	木	15:00 ~ 16:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	15		
美療ヨガ	34-1	1・3火	10:10 ~ 11:30	12,350(13)	-	-	8	ヨガは心と体のバランスです。合掌に始まり、瞑想・呼吸法として般若心経を唱和し、ストレッチ・ポーズ・操体法・修整法・芳香気功・時にはヨガマッサージをいたします。	国際総合ヨガ日本協会 東北連合会正会員 ヨガ指導講師 大野 アサ子
ミドルヨガ	34-1	2・4水	10:10 ~ 11:30	11,400(12)	-	-	8	体幹を目標めさせ、無理をしない、見栄をはらない、続ける事。沖ヨガを基本としたストレッチ・ポーズ等を取り入れ、ヨガマッサージも行います。	
ダイエットヨガ	37-1	水	13:30 ~ 14:30	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	15	自然に無理なく日々の疲れを取り除き、ストレス解消・疲労回復をはかります。 代謝が良くなるので、生活習慣病予防やダイエットに効果的です！(男性も可)	日本ダイエットヨーガインストラクター 高橋 美幸
	37-2	火	19:00 ~ 20:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	15		
太極舞	171-1	月	9:50 ~ 10:45	19,950(21)	10,450(11)	9,500(10)	40	太極拳・中国の伝統舞踊・中国舞踊・陰陽五行などのエッセンスをふんだんに取り入れた、超ローインパクトダンスエクササイズです。年齢に関係なく誰でも楽しめます。	太極舞インストラクター ELENA
アロマパワーヨガ	172-1	火	19:00 ~ 20:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	15	ハリウッドセレブに大人気のパワーヨガ。流れるような続くヨガの動きに呼吸を連動させ、集中と心地よい開放へと導きます。心と体を引き締めましょう。	J-YOGA公認インストラクター テンセグリティー・ヨガ認定講師 Medical Yoga Team東北 沖ヨガ協会会員 多恵子
女性のためのアロマヨガ	173-1	水	19:00 ~ 20:30	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	15	その日の体調やご希望に合わせて、ヨーガセラピーのエッセンスを加えて行なうクラス。アロマの香りと女性限定の空間で、心地よい時間を過ごしましょう。	
アロマ瞑想ヨガ	175-1	月	19:30 ~ 20:30	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	18	追われるような忙しい毎日を送っている心も体も疲れ切っています。 アロマの香りの中で瞑想を行ない簡単な動きで心身をほぐします。(男性可)	ロハヨガ認定ヨガインストラクター IHTA認定マタニティヨガインストラクター IHTA認定チャイルドボディセラピスト テンセグリティー・ヨガ認定ヨガインストラクター 高橋 伸枝
やさしいヨガと瞑想	178-1	2・4水	10:15 ~ 11:30	10,450(11)	-	-	15	初めてヨガに挑戦する方や、日常に瞑想を取り入れたい方などを対象とした、優しいヨガクラスです。ゆっくりとご自身の心と向き合います。	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府公認ヨーガインストラクター 熱海 和美
	178-2	1・3水	10:15 ~ 11:30	11,400(12)	-	-	15		
やさしいVパワーヨガ	179-1	1・3土	14:00 ~ 15:00	10,450(11)	-	-	15	パワーヨガは呼吸を深めながらポーズを連続して行なう有酸素運動です。身体機能を整えてメンタル面でもプラスの効果をもたらすストレス解消につながります。 自分のペースで無理なく行いましょう。	ロハヨガ認定ヨガインストラクター IHTA認定マタニティヨガインストラクター IHTA認定チャイルドボディセラピスト テンセグリティー・ヨガ認定ヨガインストラクター 高橋 伸枝

エアロビクス・各種ダンス

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】					
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)				
大人のクラシックバレエ (月3回講座)	中級	21-1	木	14:00 ~ 15:00	17,100(18)	8,500(9)	8,500(9)	20	アットホームな雰囲気、美しい音楽に合わせて優雅に体を動かしましょう♪ (初級)初めてバレエを習う方向けのクラス。ストレッチや姿勢を直すことから始めていきます。 (中級)バーからセンターまで大きく体を動かすバレエの基本レッスン。 希望の方はトウシューズレッスンも受講できます。	バレエ講師 佐藤 友美
	初級	21-2	木	15:30 ~ 16:20	17,100(18)	8,500(9)	8,500(9)	20		
エアロでダンス	26-4	水	19:40 ~ 20:40	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	40	エアロにハリダンス 両方楽しんでみませんか？楽しく汗をかく、身体も心もシェイプ!! ストレッチもしっかりと！心も身体もスッキリしましょう。	エアロビクスインストラクター 奥津 京子	
エアロヨガピラティス	26-5	木	19:30 ~ 20:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	40	エアロビクス有酸素運動とヨガピラティスで、持久力・筋力・柔軟性を鍛え、心と体のバランスを整えます。忙しい方向けの、両方楽しめるクラスです。	ナチュラル主宰 志子田 友子	
ジャズダンス・ヒップホップ	27-1	土	10:30 ~ 11:40	22,800(24)	10,450(11)	12,350(13)	40	ジャズダンスにヒップホップ！色々なダンスを楽しみながら、リズム感、柔軟性をUP! バリバリ心も身体も若返りましょう！良い汗をかく、パワーアップ!!	エアロビクスインストラクター 奥津 京子	
社交ダンス (講座の都合上、 10月~開講3回目からの 途中申込は出来ません)	初級	28-1	月	11:00 ~ 12:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	男女各30	(初級)ブルース・シルパルツ等全7種類を初めての方を対象に、歩き方・音楽等に重点を置き、 楽しめるダンスを行います。 (中級)ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャの4種目を基本ステップの復習を中心に身につけて 上級への準備をはかります。 (上級)中級の4種目にスロー・クイック・ハンドプレの3種目の基本ステップを加え、計1種目で 一周または長時間を通して踊る高度なテクニックを身につけましょう。 (研究)ワルツ・ルンバ他、7種目のバリエーション16グループにチャレンジ!!	WDT宮城県協理理事 浅野 欣一
	中級A	29-1	月	17:00 ~ 18:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	中級B	29-2	金	13:30 ~ 15:00	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
	上級A	30-1	月	15:00 ~ 16:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	上級B	30-2	金	17:10 ~ 18:40	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
研究科	31-1	金	15:20 ~ 16:50	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)				
ハワイアンフラ	32-1	1・3水	15:00 ~ 20:40	12,350(13)	-	-	30	レッスンはフラとハワイに魅せられた仲間たちでいっぱいです。 ハワイの音楽にあわせ優雅に踊れば誰でも幸せになれますよ。	フレリアスタッフ 設楽 洋子他	
フラダンス	初心者クラス	33-1	1・3日	12:45 ~ 13:45	12,350(13)	-	-	25	洗練されたフラダンス カハラ オ ハワイスタイルで学んでみませんか。経験未経験問いません。 基礎から詳しくご指導します。見学体験受付中です。	フラ ハラウ カハラ オ ハワイ 石巻 主宰 阿部 幸子
	継続者クラス	33-2	1・3日	14:00 ~ 15:00	12,350(13)	-	-	25		
フラメンコ	初級	35-1	土	15:30 ~ 16:50	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	15	フラメンコファンのあなた、自分流に更に磨きをかけたい方、一緒に踊ってみませんか。 本場で研鑽を積んだ講師が丁寧に指導いたします。 フラメンコを踊る際に必要な、基本的な身体の使い方や足の打ち方を学びます。 ※振付はありません	エル・シエロ代表 伊東 眞智子
	テクニカクラス	35-2	土	17:00 ~ 18:10	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	15		
はじめてのベリーダンス	180-1	月	19:40 ~ 20:40	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	25	「ゆったり・ゆっくりにめらかな…」女性らしい動きの中で、しっかりとお腹周りを動かし、引き締めます。ウエスト周辺のシェイプアップや筋力アップに効果的です。	ベリーダンスインストラクター&ダンサー YUKARI	
はじめてのクラシックバレエ	181-1	土	19:00 ~ 20:30	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	25	バー・アスティエやストレッチを取り入れた、クラシックバレエクラスです。背すじがピンと伸びた、美しい身体を目指しましょう。夜のクラスなので、お仕事帰りにもおすすめです。	Nバレエスクール主宰 バー・アスティエ協会認定講師 佐藤 範子	
ZUMBAへズンバ	183-1	金	19:40 ~ 20:40	19,950(21)	9,500(10)	10,450(11)	40	ZUMBAは、サルサ・メンゲレ・レゲトン・クンビアなど、様々なダンスを組み込んだダンスフィットネスです。ZUMBAのパワーと効果を実感してみませんか。	ZUMBAインストラクター ELENA	
エンジョイフラ	186-1	火	16:00 ~ 17:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	10	心癒されるハワイアンミュージックに合わせて、楽しく体を動かしましょう。 初心者の方も大歓迎!!丁寧に指導します。	ナーファ モーハラ主宰 只野 真紀子	

お休みした分は、①「振替受講」②「フリー利用振替」ができます!!

①「振替受講」

同一講座内（一部講座除く）に限り、
講座開講期間内で講座間の振替ができます。

②フリー利用振替

受講日に欠席した分を、講座開講期間内で
プール・ジムフリー利用時間へ振替できます。



一部除外講座等ございますので、詳細はあいフラザ・石巻までお問合せください。