

受付開始は9月8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1,100円/その他講座1,050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	12,000(12)	-	-	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!!	健康運動指導士 大川 真知子
	813-2	2・4金	10:00 ~ 11:30	12,000(12)	-	-	15		
スタイルアップリフレッシュ	20-1	火	10:05 ~ 11:35	25,000(25)	13,000(13)	12,000(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	24,000(24)	13,000(13)	11,000(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とした動作で伸ばし、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。	日本健康ヨガ協会 専任講師
	22-2	木	10:15 ~ 11:35	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	30		
	22-3	木	13:30 ~ 14:50	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	15		
入門・初心者のための太極拳	23-2	水	12:00 ~ 13:20	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	30	太極拳を初めて行う方、以前行っていただけ忘れてしまった方々のために、平甲功(氣功)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	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	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	22,000(22)	11,000(11)	11,000(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し、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	13,000(13)	-	-	30	中国伝統気功で、身体も心も元気なキメキメのある生活を！ やさしい動作で身体の健康、心の健康を作る力になります。	中医学研究所主幹 二科 潤平
	25-2	木	15:00 ~ 16:30	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	15		
美療ヨガ	34-1	1・3火	10:10 ~ 11:30	12,000(12)	-	-	8	ウォーミングアップで体を温め、体幹を強くしたり、呼吸を意識しながらヨガのポーズをいたします。お互いできるヨガマッサージが好評です。	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
ビューティーヨガ	37-1	水	13:30 ~ 14:30	24,000(24)	12,000(12)	12,000(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)	ビューティートレーナー 日本ダイエットヨガインストラクター 高橋 美幸
	37-2	火	19:00 ~ 20:00	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	15		
太極舞	171-1	月	9:50 ~ 10:45	19,000(19)	9,000(9)	10,000(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	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	15	伝統的なヨガをベースに米国発祥の「パワー」ヨガ。次々と続く動きと呼吸を運動させ、強力な集中と開放を生み出します。普段の生活を忘れる一時間半です。	J-YOGA公認インストラクター テンセグリティ・ヨガ認定講師 Daphne Tse ナターシャ・バクティヨギTTTC修了 沖ヨガ協会会員、産科ヨガ講師 多恵子
女性のためのアロマヨガ	173-1	水	19:00 ~ 20:30	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	15	その日の体調やご希望に合わせて、ヨ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	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	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)	
やさしいヨガと瞑想	178-1	2・4水	10:15 ~ 11:30	12,000(12)	-	-	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身と向き合ってください。	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	13,000(13)	-	-	15		
～アロマの香りの中で～ やさしいパワーヨガ	179-1	1・3土	14:00 ~ 15:00	13,000(13)	-	-	15	パワーヨガは呼吸を深めながらポーズを連続して行う有酸素運動です。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。	ロハス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認定チャイルドボタニティセラピスト テンセグリティ・ヨガ認定ヨガインストラクター 高橋 伸枝
	179-2	1・3土	15:15 ~ 16:15	13,000(13)	-	-	15		
腰・肩・膝が楽になる ホリちゃん体操	174-1	2・4水	13:30 ~ 14:45	12,000(12)	-	-	15	運動はしたいけれど、痛みがあって参加できない方へ！誰でもできる、ゆったり優しい体操で、関節の 動きを軽くします。姿勢も整い、日常動作が楽になります。	つるた療法普及協会認定 つるた療法師・多次元体操療法 堀込 昌
リラクソスヨガ	176-1	金	19:00 ~ 20:00	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	10	ヨガは、身体の健康だけでなく心身の状態も良くします。男性、女性問いません！初めての方や、柔軟 性に自信のない方でも大丈夫。自分のペースで行っていきましょう。	IHTA認定ヨガインストラクター IYCCランジヨギ指導者 SAORI
プールサイドで ダイエットほっとヨガ	170-1	金	19:00 ~ 20:00	13,000(13)	-	-	12	室温30℃前後、湿度70%で、ホットヨガに近い状態でレッスンします。代謝はもちろん、美肌、冷えの 改善、むくみの解消、アンチエイジングの効果も期待できます。無理なく体を動かして汗を流して消費 していきましょう!!	IHTA認定ヨガインストラクター Hiroka
ストレス解消ヨガ	177-1	2金	17:15 ~ 18:00	6,000(6)	-	-	15	ヨガを行ないながら非日常的な時間を感じていただければと思います。お客様一人一人とよりそう快適な 生活を送るためのヨガを提供いたします。	

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	18,000(18)	9,000(9)	9,000(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正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。 (トウシューズ)中級の方のみ受講可。希望者のみ。	バレエ講師 佐藤 友美
	初級	21-2	木	15:30 ~ 16:20	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	20		
	トウシューズ	21-2	木	15:00 ~ 15:30	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	20		
エアロでダンス	26-4	水	19:40 ~ 20:40	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	40	エアロにリリダンスを両方楽しんでみませんか？楽しく汗をかくて、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	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	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	23,000(23)	11,000(11)	12,000(12)	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! リリで心も身体も若返りましょう♪良い汗をかくて、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、 4月～開講3回目からの 途中申込みは出来ません)	初級	28-1	月	11:00 ~ 12:30	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	男女各30	(初級)ブルース・ジブ・ワルツ等全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・パドブレの3種目の基本ステップを加え、計11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宮城県協会理事 浅野 欣一
	中級A	29-1	月	17:00 ~ 18:30	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)			
	中級B	29-2	金	13:30 ~ 15:00	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
	上級A	30-1	月	15:00 ~ 16:30	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)			
	上級B	30-2	金	17:10 ~ 18:40	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
研究科	31-1	金	15:20 ~ 16:50	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)				
ハワイアンフラ	32-1	1・3水	15:00 ~ 16:00	13,000(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。	フレイルアスタッフ 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	13,000(13)	-	-	25	独創的なフラオスタイルで学んでみませんか？不定期ですが主宰窪川京子先生の石巻ワークショップ で直接指導を受けることもできます。皆さんお仲間になりませんか。	フラ ハラウ カフオ 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	13,000(13)	-	-	25		
フラメンコ	初級	35-1	土	15:30 ~ 16:50	22,000(22)	11,000(11)	11,000(11)	10	フラメンコファンのあなた、自分流に更に磨きかけた方、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	22,000(22)	11,000(11)	11,000(11)	10		
はじめてのベリーダンス	180-1	月	19:40 ~ 20:40	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	25	「ゆったり・ゆつくり・なめらかに…」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	22,000(22)	11,000(11)	11,000(11)	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/RLエスケール主宰 バー・アスティエ協会認定講師 佐藤 範子	
ZUMBA～ズンバ～	183-1	金	19:40 ~ 20:40	20,000(20)	10,000(10)	10,000(10)	40	ZUMBAは、サルサ・メレンゲ・レグン・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	15:45 ~ 16:45	25,000(25)	13,000(13)	12,000(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。	ナーブ モーハラ主宰 只野 真紀子	

美容・癒し

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)			
メイクアップ	251-1	4月	14:00 ~ 15:00	6,000(6)	-	-	10	お手持ちのメイク用品を使用して、センスアップメイク法&お一人にお一人に似合いの メイク法をご指導します。	メイク・ネイルスクール講師 ヘアメイクアップアーティスト 高橋 美幸
ハーブとアロマセラピー「香の時間」	104-1	3土	10:00 ~ 11:30	5,000(5)	-	-	10	アロマセラピーとハーブで穏やかな香りの時間を楽しみましょう♪ クリーム等簡単クラフト作りやハーブのいろいろなどを学んでみませんか!	日本アロマコーディネーター協会 認定インストラクター (JHSインストラクター) 花葉香~kayoca~
アロマでリラックス♡ なでなでアロマセラピー	258-1	2金	10:30 ~ 12:00	6,000(6)	-	-	15	アロマセラピーにふれ、香りを心のケアや身体の健康、美容に活かしましょう! 手作りアロマ(スプレー、クリーム、オイル等々)やトリートメントと一緒に楽しみましょう♪	公益法人日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター アロマセラピスト 鈴木 おり絵

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。