

受付開始は3月5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」
ができます！

- 【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] 4～9月(回数)	分割 [3ヶ月ずつ] 4～6月(回数) 7～9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	動作の基本となる体幹部を意識しながら、転倒しにくい体づくりを目指してバランス機能や全身筋力をアップさせていきます※楽しく脳トレやレクリエーションを取り入れ、心も体もフレッシュさせていただきますよ!	健康運動指導士 大川 真知子
	813-2	2・4金	10:00 ~ 11:30	10,450(11)	-	-			
スタイルアップリフレッシュ	20-1	火	10:05 ~ 11:35	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	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	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	30	ヨガをベースにしたストレッチは、体の各部分をやわらかく伸ばして、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	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	30		
	22-3	木	13:30 ~ 14:50	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	15		
入門・初心者のための太極拳	23-2	水	12:00 ~ 13:20	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)	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為に、平歩功(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	20,900(22)	10,450(11)	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。	
自彊術	24-1	土	13:30 ~ 15:00	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)	30	健康体操自彊術は、頭のと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、腰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 自彊術普及会 宮城県北支部長 小原 悦子
中国気功 (第1・3日曜日/木曜日)	25-1	1・3日	10:00 ~ 11:30	12,350(13)	-	-	30	中国伝統気功で、身体も心も元気にトキメキのある生活を!やさしい動作で身体・心の健康を作る力にします。	中国医学研究所主幹 二科 潤平
	25-2	木	15:00 ~ 16:30	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)	15		
美療ヨガ	34-1	1・3火	10:10 ~ 11:30	9,500(10)	-	-	8	沖ヨガを基本にして、心と体のバランスを目標に、瞑想・般若心経・ポーズ・ピラティス・芳香気功・マッサージ等を取り入れております。	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	34-2	2・4水	10:10 ~ 11:30	10,450(11)	-	-	8	無理をしない、見栄をはらない。沖ヨガを基本にしたストレッチ・ポーズ等を取り入れ、ヨガマッサージを行います。	
ダイエットヨガ	37-1	水	13:30 ~ 14:30	22,800(24)	11,400(12)	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	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	10		
太極舞	171-1	月	9:50 ~ 10:45	20,900(22)	11,400(12)	9,500(10)	各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
	171-2	金	18:50 ~ 19:40	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)			
アロマパワーヨガ	172-1	火	19:00 ~ 20:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	20	ハリウッドセレブに大人気のパワーヨガ。流れるように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 公認ヨガインストラクター テリセグリエー・ヨガ認定講師 Medical Yoga Team東北 多恵子
女性のためのアロマヨガ	173-1	水	19:00 ~ 20:30	22,800(24)	11,400(12)	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	19,950(21)	11,400(12)	8,550(9)	16	追われるような忙しい毎日を送っていると心も体も疲れ切ってしまう。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認定マニティヨーガインストラクター IHTA認定チャイルドホスピタルセラピスト テリセグリエー・ヨガ認定ヨガインストラクター 高橋 伸枝
ママヨガ&親子ヨガ (対象: ママは産後3ヶ月~ お子様は生後3ヶ月~)	274-1	1・3土	13:30 ~ 14:30	11,400(12)	-	-	10組	小さなお子様と安心して参加できるクラスです。産後の心身に優しいポーズを行いながら、お子様と共に笑顔になれる時間を一緒に過ごしましょう。	ヨーライフシステム研究所認定ヨガインストラクター マニティヨーガ産後ヨガインストラクター 黒須 奈緒美
やさしいヨガと瞑想	178-1	2・4水	10:15 ~ 11:30	11,400(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いませんか?	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

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] 4～9月(回数)	分割 [3ヶ月ずつ] 4～6月(回数) 7～9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)	8,550(9)	8,550(9)	20	(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)バレエ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。アウトホームな雰囲気、美しい音楽に合わせて優雅に体を動かしましょう!	バレエ講師 佐藤 友美
	トウシューズクラス	21-2	木	15:00 ~ 15:30	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	10		
	初級	21-3	木	15:30 ~ 16:20	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	20		
エアロでダンス	26-4	水	19:40 ~ 20:40	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	40	エアロにノリノリダンス! 両方楽しんでみませんか?楽しく汗をかいて、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	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)	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。	ナチュア主宰 志田川 友子	
ジャズダンス・ヒップホップ	27-1	土	10:30 ~ 11:40	22,800(24)	11,400(12)	11,400(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!ノリノリで、心も身体も若返りしましょう!良い汗かいて、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	初級	28-1	月	11:00 ~ 12:30	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	男女30	(初級)ブルース・ジルバ・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・ホルンバ・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・バンドルの3種目の基本ステップを加え、計7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・ホルンバ他、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	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)			
	中級B	29-2	金	13:30 ~ 15:00	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)			
	上級A	30-1	月	15:00 ~ 16:30	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)			
	上級B	30-2	金	17:10 ~ 18:40	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)			
	研究科	31-1	金	15:20 ~ 16:50	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)			
ハワイアンフラ	初心者クラス	32-1	1・3水	15:00 ~ 16:00	11,400(12)	-	-	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。ハワイの音楽にあわせ優雅に踊れば誰でも幸せになりますよ。	ファイアスタッフ 設楽 洋子他
	ステップアップクラス	32-2		16:15 ~ 17:15	11,400(12)	-	-	30		
フラダンス(第1・3日曜日)	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。	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)	各15	フラメンコファンにあたり、自分流に更に磨きをかけた方、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。※履物はありません。	エル・シエロ代表 伊東 真智子
	テクニカクラス	35-2	土	17:00 ~ 18:10	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
ウイニフラ(隔週日曜日)	36-1	隔週日	10:40 ~ 11:40	11,400(12)	-	-	12	心も体も健康で、ステキな女性(男性も可)になるフラダンス。笑顔の絶えないレッスンを、一緒に楽しみましょう。初心者の方も大丈夫です。	ウイニフラハラウ 山中Mahele Aloha恵里子	
はじめてのベリーダンス	180-1	月	19:40 ~ 20:40	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	25	「ゆったり・ゆっく・めめらかに…」女性らしい動きの中で、しっかりとお腹まわりを動かし、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	22,800(24)	11,400(12)	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、お仕事帰りにもオススメです。	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 寛子	
ZUMBA~ズンパ~	183-1	金	19:50 ~ 20:40	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)	各40	ZUMBAは、サルサ・メレンゲ・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	21,850(23)	11,400(12)	10,450(11)	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。	ナーブアップ モーハラ主宰 只野 真紀子	

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。

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。