

あいプラザ・石巻

受講生募集

はじめませんか？ココロとカラダの健康づくり

入会金
年会費
指定用品
ありません

2020年度前期【4月～9月】の6ヶ月間

2020.3.8 (SUN) AM10:00 新規受付start

あなたにおススメの
プランはこれ!

じっくり時間をかけてしっかり学びたいアナタには…

☞いちおし!『定期講座(6ヶ月)』受講(パンフレット内面①～④)

長期受講はできないけど、週末に自分の時間を楽しみたい!そんなアナタには…

☞日曜短期講座『サンデープログラム』(パンフレット表下段)

面倒な手続きなしで、気軽に運動したい!そんなアナタには…

☞レッスン回数券購入で利用できる『レッスン回数券』(パンフレット内面A)

好きな時に自由にプールやジムを利用したいアナタには…

☞プールorジム『フリー利用』(パンフレット裏面下段)

気軽に、時間が空いた時にエアロビクスしたい!そんなアナタには…

☞1回ずつ参加できる『フリーエアロビクス』(パンフレット内面B)

上記以外にもたくさんのプランがございます!
まずはお気軽にご相談ください♡

日曜限定 短期講座『サンデープログラム』

4～5月 (400-1) プールサイドでほっとヨガ

ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士課程修了
インド中央政府公認ヨーガインストラクター
熱海 和美
【時間】15:00～16:00
【日程】4/12・26、5/10・24
【料金】¥4,600(全4回)
【対象】中学生～大人



大人気のホットヨガ。高温多湿の環境でヨガを行います。汗をかきやすいため、新陳代謝の促進やストレス解消などが期待できます。一緒に気持ちよく身体を動かしましょう!ご家族やお友達、みなさんでどうぞ!

4～5月 (400-5) クラフトバンドで小物づくり

村上 ゆり子

【時間】13:00～14:30
【日程】5/10・17
【料金】¥2,300(全2回)
【対象】中学生～大人



紙の柔らかさにふれ、思うとおりに形作る。自分なりの手かげんで、楽しく遊んでみよう!
(材料費¥1,000程度/作品)

6～7月 (400-9) わたのはの木工さんが教える木工教室
ベンチとテーブルを手作りしてみよう

あすみ匠楽
二級建築士

阿部 正喜

【時間】10:00～11:30
【日程】6/28
【料金】¥1,150(全1回)
【対象】中学生～大人



毎日木材を扱っている大工さんが補佐しながら丁寧に教えます。未経験の方でも簡単に作れるので、皆さんお気軽にご参加ください。女性の方でも大丈夫なように下準備してあります。(材料費¥3,000)

8～9月 (400-13) 初めてのステンドグラス

ステンドグラス未季会理事
グラスポイントY

四倉 有香子

【時間】10:00～12:00
【日程】9/6
【料金】¥1,150(全1回)
【対象】小5～大人(小学生保護者同伴)



ステンドグラスの魅力を感じてみませんか?初めての方でも楽しく作れる作品です。(材料費¥2,500/ひと付)

4～5月 (400-2) 楽しくヨガピラティス

ナチュラル主宰

志子田 友子

【時間】13:00～14:00
【日程】4/26、5/10・24
【料金】¥3,450(全3回)
【対象】中学生



ゆっくりヨガで心と体をほぐし、ピラティスで家庭でもできる体幹トレーニングをいろいろご紹介します。柔軟性、筋力を鍛え、心と体のバランスを整えましょう。

6～7月 (400-6) プールと陸上の運動が楽しめる
水・陸パラエティクス!!

あいプラザ・石巻
専任コーチ

【時間】13:00～14:00

【日程】6/14・28、7/12・26
【料金】¥4,600(全4回)
【対象】高校生～



1回目「プールDEサーキット」、2回目「脂肪燃焼陸トレ」、3回目「アクアピクス(プール)」、4回目「くろすふいっと♡」。色々な種類の運動を楽しめます。(運動強度は高めです)

8～9月 (400-10) やってみよう
プールでスタート&ターン

日本スポーツ協会
公認水泳コーチ

及川 健人

【時間】11:30～12:30
【日程】9/6・20・27
【料金】¥3,450(全3回)
【対象】中学生～大人



初心者から競技会参加者まで、安全かつ正確なスタート&ターンを習得しましょう!

4～5月 (400-3) コスметィックアロマ
～自分の肌に合う基礎化粧品を作ろう～

NPO法人日本メディカルアロマセラピー協会
認定アドバイザー・カウンセラー

伊藤 香織

【時間】10:00～12:00
【日程】4/19
【料金】¥1,150(全1回)
【対象】大人



香りのアロマの癒しとはちょっと違う、成分からの考え方・使い方をお伝えします。心身のケアとしても使えるアロマアイテム。今回は自分で自分の肌に合う基礎化粧品を作ります。(材料費¥2,000程度)

6～7月 (400-7) 季節の養生 陰ヨガ

陰ヨガ指導者

多恵子

【時間】15:15～16:45
【日程】6/14・28、7/12・26
【料金】¥4,600(全4回)
【対象】高校生～大人



陰ヨガは、一つのポーズにじっくりと留まりながら、深い瞑想に導かれていくヨガ。普段動くヨガを行なっている方や、ヨガ初心者の方、どなたでも心地よく入るヨガです。

8～9月 (400-11) はじめてのフローヨガ

ロハヨガ仙台認定インストラクター
デンセグリティュー・ヨガ認定インストラクター他

高橋 伸枝

【時間】11:00～12:00
【日程】8/9・23、9/6・27
【料金】¥4,600(全4回)
【対象】中学生～大人



動作が呼吸と連動してゆっくりと行われるので、運動としては激しくないのに有酸素運動としての効果があります。集中力が高まり、ストレス解消できる等、心への効果も。初心者の方におすすめです。

4～5月 (400-4) 年少さん～小学生向け(大人もOK)
ソフト粘土でこねこね作っちゃおう!

おねどおねえさん

かおり

【時間】10:30～12:00
【日程】5/31
【料金】¥1,150(全1回)
【対象】年少～大人(未就学児は保護者同伴)



初めてでも小さなお子様も、ちょっとしたコツがわかれば、もっと楽しくこねこね作れちゃおう!遊び心のおもむきままに、ひらめきのままにの楽しく作れるコツをお伝えします。(材料費¥300/作品)

6～7月 (400-8) 大人向け
ABCから始める英会話

国際英語教育サービス

Stacey Lee

【時間】11:00～12:00
【日程】6/14・28、7/12
【料金】¥3,450(全3回)
【対象】中学生～大人



大人向け英会話の超入門クラスです。中学生英語から、やり直し学習!正しい発音なども楽しく学んでいきます!

8～9月 (400-12) はじめての韓国語

TOPIK6級取得
(韓国語能力試験)

三浦 裕子

【時間】15:00～16:15
【日程】8/9・23、9/6・27
【料金】¥4,600(全4回)
【対象】高校生～大人



韓国語をはじめて学ぶ方向けの講座です。簡単な読み書きやあいさつなどを勉強し、ドラマ鑑賞やK-POPをより一層楽しんでみませんか?本格的な学習に入るためのお試しにもどうぞ!

気軽に、手ごろに、生きがいを「サンデープログラム」



- 申込用紙に受講料を添えて、受講希望日前日までに申し込んでください。(講座によって、申込締め切り日が異なります。お問合せください)
- 各講座、定員になり次第締め切りとなります。
- 受講料金の他に、別途材料費などが自己負担となる講座もございます。
- いただいた受講料は途中で退会された場合でも返金いたしかねます。

LINE@

はじめました!



友達追加で、あいプラザ・石巻のイベントやいろいろな情報を受け取ることができます!ぜひお友達になってくださいね(*^_^*)

石巻健康センター あいプラザ・石巻

〒986-0824 石巻市立町1丁目7-3 (石巻駅より徒歩約10分)
TEL (0225)95-8640 FAX (0225)95-8664 http://www.iplaza-ishinomaki.jp



TEL 0225-95-8640

問合せ可能時間(月～土)10:00～20:30/(日・休講日)10:00～17:00