

スポーツの秋！

新しい健康習慣をつくってみませんか？

令和4年度**第3期**(10月～12月)

アクションスクール

火曜日受講生

募集中！！

**初めての方でも
安心して始められます！**



おすすめ
プログラム

太極拳

(火)9:45~10:45



講師：高橋 佳子



ゆるやかな動きから
筋力、持久力、柔軟性、バランス感覚が向上します！

受講生の声

- ・身体が軽くなりました。
- ・毎回楽しく通っています。
- ・姿勢がよくなりました。
- ・呼吸と動作の一致で、リフレッシュできてとてもいいです。



ピラティスベーシック (火)11:00~12:00



講師：金子 しのぶ



体のコアを鍛えて、
姿勢改善、筋力向上、シェイプアップを目指します！

受講生の声

- ・先生が明るく、楽しいです。
- ・筋トレとほぐしが両方できるのが良いです。
- ・意識する部分を細かく伝えていただけるので、やりやすいです。
- ・自分ではしない苦手な運動も教室だと出来るので、週1回でも頑張れます。



ヒザ腰スッキリ (火)13:30~14:30



講師：宇多村 祐喜



解剖学を元に、身体への理解を深め、
丁寧に身体と向き合う時間です！

受講生の声

- ・初心者でも分かりやすく教えてもらって、楽しくレッスンを受けています。
- ・ちょうどよい運動量で、とても気持ちと体によいです。
- ・細かいことを詳しく教わり、勉強になります。
- ・体も心もスッキリして、楽しい1時間です。



ストレッチポール体操 (火)14:45~15:30



講師：田村 千津子



運動が苦手でも
簡単な動きで体が整い、スッキリします！

受講生の声

- ・姿勢が良くなっているように感じます。
- ・体操をやる前と、後では、はっきりと後の方が体が柔らかくなっているのを感じます。
- ・普段伸ばさないところを伸ばしたり、刺激したり、帰りは体が伸びて気持ちいいです。



こころヨガ

(火)18:30~19:30



講師：安田 裕子



ヨガブロック、チューブを使い、
身体に負担のないようすすめていきます！

受講生の声

- ・事務職なので、1日中パソコンで首、肩がガチガチだったのですが、通い始めてだいぶ良くなりました。
- ・レッスンはとてもよいです。
- ・続けてこられたのは、講師の先生のおかげです。ありがとうございます。
- ・安田先生のヨガが気に入っています。



ナイトヨガ (火)19:45~20:45



講師：安田 裕子



照明を落とした空間で
深い呼吸へとつなげ、心身をリセットします！

受講生の声

- ・体がすごく整います。
- ・安田先生にも癒されています。
- ・優しく指導してくださるので、心も身体もリフレッシュ出来ます。
- ・ポーズと動きのひとつひとつを丁寧に説明してくださるので、新しい動きとポーズができるようになりました。



★申込について★

【受講料】

スタジオプログラム ￥1,000× 残り回数

シニアプログラム ￥510× 残り回数

※1回ずつのご受講も可能です。

スタジオプログラム ￥1,500(1回)、シニアプログラム ￥770(1回)



【スタジオ・シニアプログラム残りのスクール回数】

第 3回 10月18日(火) 残り8回

第 4回 10月25日(火) 残り7回

第 5回 11月 1日(火) 残り6回

第 6回 11月 8日(火) 残り5回

第 7回 11月15日(火) 残り4回

第 8回 11月22日(火) 残り3回

第 9回 11月29日(火) 残り2回

第10回 12月 6日(火) 残り1回

途中からの受講でも
安心して始められます！

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

【申込方法】

来館または電話 ☎092-611-1717

来館申込・電話申込、どちらも受け付けております。お電話での申込は、お電話から1週間以内に来館し、ご入金をお願いします。ご入金後、申込完了となります。