

**① バドミントン(初・中級)**

日程 10/1~3/4(全20回)  
 時間 9:45~11:45  
 参加料 15,500円  
 定員 50名  
 講師 田中 恵子、本石 幸一  
 (公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導員)

**内容**  
 ケガをしないようストレッチを念入りして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、筋トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

**② スッキリ体操**

日程 10/1~3/11(全20回)  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 大崎 真由美  
(パーソナルトレーナー)

**内容**  
 初心者の方にも安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

**③ 元気体操**

日程 10/1~3/11(全20回)  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 光安 ひかり 他  
(健康運動指導士)

**内容**  
 壊れた部品は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、弱っている部位を自分の力で改善し、音楽にあわせて楽しく体を動かしています。体操を続けることで、「正しい姿勢」を維持できるようになり、腰痛、肩こり、膨満、冷え、むくみ等の改善、さらに、大腸筋、ハムストリング等の下肢の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。  
 ※女性対象の教室です。

**④ 心と体のバランスヨガ**

日程 10/1~3/25(全20回)  
 時間 19:00~20:15  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 大崎 真由美  
(パーソナルトレーナー)

**内容**  
 呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心に向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に心と呼吸とのバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

**⑤ シニア健康体操(水)**

日程 10/2~3/12(全20回)  
 時間 13:00~14:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 大崎 真由美  
(パーソナルトレーナー)

**内容**  
 ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
 ※65歳以上対象の教室です。

**⑥ 水曜卓球(初・中・上級)**

日程 10/2~3/26(全20回)  
 時間 19:00~20:45  
 参加料 15,000円  
 定員 40名  
 講師 谷口 寿人 他  
(日本体育協会公認コーチ)

**内容**  
 初心者には基礎技術、中級者以上には基本と実践技術の指導をいたします。  
 ※高校生以上対象の教室です。

**⑦ 太極拳(初・中級)**

日程 10/3~3/13(全20回)  
 時間 9:30~11:00  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 伊藤 美真子  
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

**内容**  
 ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かし、健康な体づくりを指導いたします。  
 老若男女を問いません。

**⑧ 太極拳(経験者)**

日程 10/3~3/13(全20回)  
 時間 11:10~12:40  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 伊藤 美真子  
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

**内容**  
 24式ができ、更に一歩進みたい人が対象のクラスです。  
 ※講師への確認が必要です。

**⑨ ストレッチ&りきりき体操**

日程 10/3~3/13(全20回)  
 時間 13:00~14:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 吉武 和代  
(健康指導インストラクター)

**内容**  
 誰でもできるストレッチや脂肪燃焼効果のあるリズム体操などを中心に行います。そして、運動不足を解消し、いつまでも健康で過ごせる体づくりを目指します。運動経験のない方でも気軽に参加できるやさしい内容で、リフレッシュできる教室です。  
 ※女性対象の教室です。

**⑩ エアロビクス体操**

日程 10/4~3/14(全20回)  
 時間 10:00~11:40  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 大崎 真由美  
(パーソナルトレーナー)

**内容**  
 ストレッチ、エアロビクスなどを通して、少しシニア向けの健康な体づくりを行います。  
 ※50歳以上女性対象の教室です。

**⑪ リフレッシュ気功**

日程 10/4~3/7(全20回)  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 坂田 益  
(気功インストラクター)

**内容**  
 元気を取り込み、ストレスの気を発散。初めての方も経験者も一緒にリフレッシュできるクラスです。

**⑫ 卓球(初)**

日程 10/4~3/21(全20回)  
 時間 10:00~12:00  
 参加料 15,000円  
 定員 40名  
 講師 平松 秀敏 他  
(日本卓球協会公認指導員)

**内容**  
 初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

**⑬ チャレンジ卓球**

日程 10/4~3/14(全20回)  
 時間 12:30~14:30  
 参加料 15,000円  
 定員 40名  
 講師 大西 八重子 他  
(日本体育協会公認コーチ1)

**内容**  
 男女を問わず、愛好者が増えています。卓球の楽しさを味わってみませんか。経験の有無にかかわらず、各々に合わせて指導をいたします。基本技術を大事にし、また新しい技術にも挑戦いたします。地域の大会にも挑戦できるよう指導いたします。

**⑭ バドミントン(金・初級者)**

日程 10/11~3/21(全20回)  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 ヘンデル リン 他  
(グローバルバドミントンコーチ)

**内容**  
 ~バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を~  
 元中級代選手として経験をもち、現在ナショナルジュニアチームコーチとして世界で活躍中「日本橋、茨城、中野区3つの指導を兼任するリン先生のレッスンでは普段から経験することのできないグローバルレベルのスタイルが楽しめます。※高校生以上対象の教室です。

**⑮ シニア健康体操(土)**

日程 10/5~3/15(全20回)  
 時間 10:00~11:30  
 参加料 14,000円  
 定員 40名  
 講師 大崎 真由美  
(パーソナルトレーナー)

**内容**  
 ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。  
 ※65歳以上対象の教室です。

**⑯ バドミントン(土・経験者)**

日程 10/12~4/5(全20回)  
 時間 19:30~21:30  
 参加料 15,500円  
 定員 50名  
 講師 ヘンデル リン 他  
(グローバルバドミントンコーチ)

**内容**  
 ~バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を強くするスキル、人として成長する機会を~  
 元中級代選手として経験をもち、現在ナショナルジュニアチームコーチとして世界で活躍中「日本橋、茨城、中野区3つの指導を兼任するリン先生のレッスンでは普段から経験することのできないグローバルレベルのスタイルが楽しめます。※高校生以上対象の教室です。

**【注意事項】**  
 ・日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
 ・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名となります。  
 ・最少催行人数に満たない場合は中止させていただきますのであらかじめご了承ください。  
 ※評価がないように参加される教室のみお申込みください。

**【二次募集】**  
 定員に達していない教室の受付中です！  
 まだ空き枠はありますので是非お申し込みください。

《申込み方法》  
 お電話またはご来館の上、お申込みください。