

開講スポーツ教室のご案内

A 太極拳



講師

北原 澄代

曜日：火曜日【14:00~15:00】

対象：一般男女

料金：全12回／16,500円（税込）

太極拳動作の特徴であるゆっくりとした体重移動と、片足で体重を支える動作により下肢の筋肉や持久力が著しく向上し転倒予防効果につながります。

E ダンス初級



講師

KOZO

曜日：木曜日【20:50~21:50】

対象：一般男女

料金：1回／670円（税込）

ダンスをしてみたい！運動不足を解消したい！免疫力をつけたい！といった様々なご要望に応えつつ、基礎からじっくりストリートダンスの楽しさをレクチャーします。

B エアロ&簡単ストレッチ



講師

村井 知佐子

曜日：木曜日【10:00~10:45】

対象：一般男女

料金：1回／500円（税込）

音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。またストレッチでしっかり身体をほぐし、柔軟性向上が期待できます。

F 美姿勢づくり



講師

本村 佳子

曜日：金曜日【10:00~10:45】

対象：一般男女

料金：1回／500円（税込）

ピラティスマットを取り入れた姿勢改善、腰痛予防、改善を図る教室です。身体のコンディションやメンテナンスに最適です。

C エアロ中級



講師

村井 知佐子

曜日：木曜日【11:00~11:45】

対象：一般男女

料金：1回／500円（税込）

エアロビクスの動きに慣れてきた方、次のレベルにチャレンジしたい方におススメのクラスです。

G はじめてエアロ&筋コン



講師

本村 佳子

曜日：金曜日【11:00~11:45】

対象：一般男女

料金：1回／500円（税込）

エアロビクスがはじめての方や筋肉のコンディションを整えたい方におススメのクラスです。

D 簡単筋トレ



講師

NEROME

曜日：木曜日【14:00~14:45】

対象：一般男女

料金：1回／500円（税込）

器具を一切使わず自重のみでトレーニングを行います。ご家庭で出来る簡単な筋トレ種目を沢山紹介しますので、トレーニング未経験の方も安心してご参加いただけます。

H はつらつ健康エクササイズ



南 美緒

曜日：火曜日【10:15~11:00】

対象：60歳以上

料金：1回／500円（税込）

加齢に伴う、骨や関節の衰え・筋力低下予防を目的とし、音楽に合わせて簡単な有酸素運動や筋力トレーニング、脳トレ等を行うクラスです。

* 祝日はお休みとなります。

* 担当者は週変更となります。

第1、3、5火曜日：担当中村
第2、4火曜日：担当南

中村 京美

開講スポーツ教室のご案内

お子様向けの教室も元気の開講中です

1 スポーツリズムトレーニング (年中～年長)

曜日：火曜日【16:00～16:45】

対象：年中～年長

料金：全12回／16,500円(税込)

2 スポーツリズムトレーニング (小学1年～3年生)

曜日：火曜日【17:00～18:00】

対象：小学1年～3年生

料金：全12回／16,500円(税込)



講師

堤 大樹

リズム感を高めることで運動能力を向上させる事を目的とし、既に多くのプロアスリートも取り入れており幼少期より始めることを勧められている運動プログラムです。主にリズム感を養い運動お基礎を身につけ運動能力の向上を目指すとともに、判断力や集中力などの認知機能の向上にも繋がる教室です。

現在、大注目・大流行の
『**スポーツリズムトレーニング**』

基本のリズムはこちらのQRコードをチェック！！⇒⇒⇒



吉野ヶ里町文化体育館

〒842-0102 佐賀県神埼郡吉野ヶ里町石動2736

☎0952-53-3300 開館時間/9:00～22:00

休館日/月曜日（月曜日が祝祭日にあたる時は、その翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

