

## 講座：気軽に楽しくフィットネス

募集  
定員 各30名

### ★講座のポイント★

足のマッサージ、ストレッチ、全身をほぐして骨盤体操1.2.3  
気軽に楽しく一緒に楽しみましょう。

時間：11:45-12:45

場所：格技室B



### 開講日程 (火)

4月 8日：無料体験会

4月15日：講座スタート

受講料：600円

(1回) 単発講座

\* 詳細はスケジュールで確認

\* 随時、無料見学・体験OK

講座を担当する千夏です。

肩こり、腰痛改善、ストレス発散毎日の生活が楽しく健やかに、心身共の健康美を目指します

一生涯、自分の身体で自分のことは自分で出来るように。

肩こり、腰痛、心身共に  
スッキリしたい方にオススメです



エアロ、筋トレ、ストレッチ、ヨガ  
インストラクター歴30年  
ワンストーリーアワード2024静岡  
ファイナリスト

講師：千夏

講座は事前予約制ですが、好きな時に参加しやすい、1回単位の講座となっていますのでお気軽にご参加ください！



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座：リフレッシュ健康体操

時間：10:00-11:30

場所：格技室B

募集  
定員 各30名

### 開講日程（火）

4月 8日：無料体験会

4月15日：講座スタート

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間3期 30回コースになります

\* 詳細はスケジュールで確認

\* 随時、無料見学・体験OK

\* 1回受講1,000円も有り



### ★講座のポイント★

体を軟らかくすることや、筋肉を鍛えることは何歳からでも遅くありません！普段使っていない筋肉を動かして体の軸を意識することでアンチエイジング・リフレッシュ効果も期待できます。

講座を担当する 下部です。

この講座は幅広い年齢層の方々も楽しく**気軽に参加できる運動プログラム**になっています。内容については、アナトミートレインを基本に・・・からだのつながりを意識してストレッチ（立位、フロア）姿勢バランス、ダンベルやボールを使用してステップウォーキングや腹式呼吸でツボトレ等バランスを整え、健康的な身体づくりをしていきます。皆様のご参加お待ちしております。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

体力！筋力！に自信のない方…  
人生100年時代に向けて



介護予防指導士

講師：下部 久美子

## 講座：すこやかエクササイズ 募集定員 各30名

時間：10:00-11:00

場所：格技室B

### 開講日程（水）

4月 9日：無料体験会

4月16日：講座スタート

受講料：600円

（1回）単発講座

\* 詳細はスケジュールで確認

\* 随時、無料見学・体験OK

講座は事前予約制ですが、好きな時に参加しやすい、1回単位の講座となっていますのでお気軽にご参加ください！



講座を担当する木下 ひとみです。

この講座の特徴は気軽に運動を実行に移せる事です  
運動したいけど、“いきなりキツイ運動は自信がないな”  
“体が硬くてついていけるか心配”という方も、安心して  
ご参加いただけます！

ご自身のペースでゆっくり体力アップしていきましょう！



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

### ★講座のポイント★

健康に毎日を過ごすため、体の基礎を作っていきます！  
ストレッチポールやチューブなど、いろんなツールを使い、  
普段使えていない部位を動かしていきます。  
目指すことはマッチョではなく“すこやか”ですので、ご自分の  
体力やペースに合わせて、体を動かす（エクササイズ）事で  
ソフトに体調の改善や体力の増進を目指します

体力をつけたい方、何から始めたらいいか  
分からないという方にオススメです



ヨガインストラクター  
エアロビクスインストラクター

講師：木下 ひとみ

## 講座：美姿勢エクササイズ 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間：11:30-12:30  
場所：和室会議室1・2

楽しく、ちょっと頑張る！習慣やクセなどで、崩れてしまう姿勢を整えて、運動効果をアップさせる“美しい姿勢”を作りましょう！美しい姿勢で体と心を整えるエクササイズです

### 開講日程（水）

4月 9日：無料体験会  
4月16日：講座スタート

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間4期 40回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り



講座を担当します 木下 ひとみ です。

日常生活での様々な不調は、姿勢が崩れることで起きていることも多く、肩こり、首こり、頭痛、腹痛、むくみ、肥満、呼吸が浅くなるなど、数えきれないほどの不調に関わります。逆に言えば姿勢が改善することで、改善していく症状も多いです。

ライフスタイルや筋バランスの崩れから起こる「不良姿勢」を改善していきましょう。

姿勢の改善、バランス感覚を身につけたい方にオススメです



ヨガインストラクター  
すこやかエクササイズ担当

講師：木下 ひとみ



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座：女性のためのピラティスA/B

時間：A10:00-11:30/B11:45-13:15

場所：格技室A

募集定員：各30名

### 開講日程（金）

4月11日：無料体験会  
4月18日：講座スタート

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

ピラティスAはR7年度 4期全て満員  
ピラティスBは若干の空き有り

講座を担当する佐古です。

この講座では正しい姿勢で体幹を使えるようにストレッチ、エクササイズを行います。ストレッチポール、ボールを使って身体のインナーマッスルを使える為の練習や筋膜リリースを行います。**ピラティス初心者の方でも楽しく身体を動かすことができます。**

普段、使いづらい筋肉もゆっくり丁寧に動かすことでしなやかな身体をつくっていきましょう。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

### ★講座のポイント★

身体のゆがみ、肩こり、腰痛、猫背が気になる方におすすめです。呼吸のやり方、姿勢のチェックをしてから、ストレッチポールを使って筋肉をゆるめて、体幹部を強化するエクササイズを行います。

身体のゆがみが気になる方  
体幹を鍛えたい方にオススメです



ピラティス・ヨガ インストラクター  
講師：佐古 奈央実

## 講座: 肋骨エクササイズKaQiLa (カキラ) 募集 各30名 定員

時間: 14:15-15:15  
場所: 格技室B

Ka (カ) 関節・Qi (キ) 機能改善・La (ラ) 楽になる!  
ゆっくり深呼吸をするだけで  
カラダの歪みが整って肩コリ・腹痛も楽になります。

### ★ 講座のポイント ★

#### 開講日程 (金)

4月11日: 無料体験会  
4月18日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

こんにちは! Makikoです。  
KaQiLa~カキラ~は頑張らないのにカラダが楽になる  
有酸素運動。呼吸がしやすくなり血行も良くなって  
内側からふわっと軽くなります。  
スツール(小さな椅子)に座って行うのでしんどい  
運動が苦手な方・体のかたい方もぜひ  
ご参加お待ちしております。

姿勢が気になる方にもオススメです



日本総合健康指導協会認定  
カキラリスト

講師: 杉谷 真紀子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

