

月	やさしい体ほぐし ★ 女性限定								ストレッチ・呼吸法により、全身をほぐし、ゆがみなども意識できるようになります。	会場	文化ホール	講師名	石橋浩子
	日程時間	7/2・9・16・30 8/6・20 9/3・10・17・24 10:00~11:00	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円					
	マットピラティス ★ 高校生以上男女								姿勢改善を目的にエクササイズを行います。ピラティスで美しい姿勢を身につけましょう!	会場	第1・2学習室	講師名	大図 彰 米山達哉
火	ZUMBAズンバ® ★★★ 一般男女								自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス!初めての方でも楽しめます!	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA
	日程時間	7/2・9・16・30 8/6・20 9/3・10・17・24 20:00~21:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円					
	ゆっくりエアロビクス ★ 一般男女								音楽に合わせた軽めの全身運動を楽しみながら行います。(歩く位の速さです)	会場	文化ホール	講師名	曾田千春
水	脂肪燃焼エアロビクス ★★ 一般男女								エアロビクスの変化を楽しみながら、全身運動を行います。途中チューブトレーニングも楽しみましょう!初心者大歓迎!!	会場	文化ホール	講師名	星野裕美
	日程時間	6/26 7/3・10・31 8/7・21・28 9/4・11・18 13:30~14:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円					
	やさしいヨガルーシーダットン ★ 女性限定								シンプルな呼吸法と簡単なポーズを行います。※夜間のため、小学生は保護者同伴のうえご参加ください。	会場	第1・2学習室	講師名	石橋浩子
木	楽しく踊るフラダンス ★ 一般男女								体力や年齢に関係なくフラダンスを踊りましょう。	会場	文化ホール	講師名	スタジオ エムカ 渡辺美恵子 佐藤亜美
	日程時間	7/4・11・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19 13:30~14:30	回数	10回	定員	40名	受講料	3,500円					
	ステップエクササイズ ★★★ 高校生以上男女								音楽に合わせてステップ台への昇降運動を行います。脂肪燃焼と足腰強化に効果的です。	会場	文化ホール	講師名	杉浦礼子
金	太極拳 ★ 一般男女								ゆったりと柔らかく全身を動かすことで、心も体もリフレッシュ!	会場	文化ホール	講師名	西巻珠美
	日程時間	6/28 7/5・12・26 8/2・9・30 9/6・13・20 10:00~11:30	回数	10回	定員	30名	受講料	2,500円					
	キッズダンス(60分) 5才以上対象(年中児~小学校6年生まで可)								体育の授業が好きになる!! ダンスや側転、逆立ち、ブリッジ等様々な運動を行い、リズム感、瞬発力、柔軟性を高めます。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
金	わくわくエアロビクス ★★ 一般男女								音楽に合わせて、楽しく全身運動を行います。初めての方も大丈夫です。	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
	日程時間	6/28 7/5・12 8/2・9・30 9/6・13・20 10/4 19:45~20:45	回数	10回	定員	45名	受講料	2,500円					
	体調改善コンディショニング ★ 一般男女								ゆっくりとした動きで姿勢・体調改善を行っていきます。シニア層におすすめです。	会場	第1・2学習室	講師名	大図彰 米山達哉
金	誰でもヨガ ★ 一般男女								運動が苦手、ヨガ初心者、年齢に関係なく誰でも参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子
	日程時間	7/6・13・27 8/3・10・17・31 9/7・14・21 9:45~10:45	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円					
	誰でもエアロビクス ★★ 一般男女								運動が苦手な方、体力に自信のない方でも安心して参加できます。	会場	文化ホール	講師名	山崎典子
日程時間	7/6・13・27 8/3・10・17・31 9/7・14・21 11:00~12:00	回数	10回	定員	50名	受講料	3,500円						

※☆☆マークは運動強度の目安です。☆の数が増えると強度も高くなります。



ラピカサッカースクール

小学1~6年生対象!!

スクール生大募集! 初心者でも、クラブ所属選手でも大丈夫。
ゲームを中心とした練習で、一緒にサッカーを楽しみましょう!
詳細は後日ホームページにてアップいたします。




初回体験無料

お問い合わせ・お申し込み TEL.0257-20-3100
〈事務局〉羽羽村生涯学習センター「ラピカ」