

月	やさしい体ほぐし ★ 一般男女							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	1/8・15・29 3/5・12・19	2/5・12・19 10:00~11:00	回数	9回	定員	50名	受講料	2,250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	米山達哉
火	ZUMBAズンバ® ★★★ 一般男女							ラテンのリズムで心も体もリフレッシュ! 自分のペースで楽しく笑って踊ってレッツパーティー♪	会場	第二体育館 多目的ルーム	講師名	SATO & TAKA
	日程 時間	1/8・15・29 3/5・12・19	2/5・12・19 20:00~21:00	回数	9回	定員	25名	受講料	3,150円			
	ゆっくりエアロビクス ★ 一般男女							音楽に合わせて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 ★★ 中学生以上							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。60分エアロビクス、15分筋力トレーニング&ストレッチを行います。初めての方も楽しめます♡	会場	文化ホール	講師名	星野裕美
	日程 時間	1/9・16・23 3/6・13・20	2/6・13・20・27 13:30~14:30	回数	10回	定員	50名	受講料	2,500円			
	やさしいヨガルーシーダットン ★ 小学生高学年以上							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	1/10・17・24 3/7・14・21	2/7・14・21・28 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。脂肪燃焼と足腰の強化に効果的です。	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	1/18・25 3/1・8・15・22・29	2/8・15・22 10:00~11:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円			
	リニューアル 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。初めての方も楽しめます♪	会場	文化ホール	講師名	近藤智子
金	体調改善コンディショニング ★ 一般男女							姿勢&体調改善のためのコンディショニングや運動遊びを行います。(シニアの方におすすめです)ヘルシー食事会1/19(金)12時~1時間程度 ※申込用紙に参加・不参加にご返答ください	会場	文化ホール	講師名	笑足ねっと 三浦琴美
	日程 時間	1/12・19 3/2・9・16・23	2/2・9・16・23 10:00~11:30	回数	10回	定員	40名	受講料	2,500円			
	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	第1・2 学習室	講師名	山崎典子
日程 時間	1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 10:00~11:00	回数	10回	定員	25名	受講料	3,500円				

※☆☆マークは運動強度の目安です。☆3つが一番運動強度が高くなります。

ラピカで一緒に
運動しませんか?



冬のワンコインレススン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお支払い下さい。

ZUMBA® gold★

ズンバよりもゆったりとしたリズムなので、初心者や高齢者にも安心してご参加いただけます。
日程/2月6・20 3月20
場所/文化ホール 時間/11:00-12:00
講師/SATO&TAKA 定員/50名

ZUMBA® ± ★★★

ラテンのリズムで心も体もレッツパーティー!
日程/1月6・20 2月10・17・24 3月3・10・17・24・31
場所/文化ホール 時間/20:00-21:00
講師/SATO&TAKA 定員/50名

ラテンエアロビクス★

前半はストレッチや肩・胸・骨盤を動かさやすくします。後半は音楽に合わせてラテンの動きを楽しみます。
日程/1月11・18・25 2月8・15・22 3月1・8・15・22
場所/文化ホール
時間/18:45-19:30 講師/近藤智子 定員/50名



子連れOKのママヨガ★

頑張るママの心と体に寄り添って、子連れOKのママヨガ。肩こりや腰痛等様々な体の不調の改善、産後の体のゆるみや歪みを整えて心までスッキリしましょう。※3歳頃までの未就園児までOKです。初心者、体の硬い方大歓迎です!
日程/1月17・31 2月14・28 3月7・14
場所/和室1.2 時間/10:00-11:00
講師/吉元香織 定員/10名



キッズダンス★

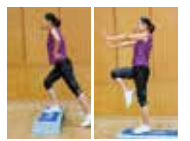
ダンスや側転・逆立ち・ブリッジ等様々な運動を行い、リズム感・瞬発力・柔軟性を高めます。
対象/5歳~小学校6年生まで
日程/1月11・18・25 2月8・15・22 3月1・8・15・22
場所/文化ホール 時間/17:30-18:15
講師/近藤智子 定員/50名

踏み台(ステップ)運動★

踏み台(ステップ15cm~20cm)を使って昇降運動を行います。運動が苦手、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!

日程/1月10・17・24
2月7・14・21・28
3月7・14・28

場所/文化ホール
時間/10:00-11:00
講師/星野裕美
定員/30名



全10回申込の場合 12/15(金)より申込開始
3,500円で受講できます
※ステップ台が30台のため定員に達したらワンコイン受講はできませんのでご了承ください。詳しくはスタッフまでお問合せください。