

# 新

# フロアレッスン

# 開講!

## 7月からスタート!

月  
曜日



### 転倒予防教室

13:00 ~ 14:00

転倒を予防して、いつまでも元気に動けるカラダづくりを目指します。

体験会

6/21 (日) 13:30 ~ 14:30

6/26 (金) 10:00 ~ 11:00

月  
曜日



### ディスコエクササイズ

14:30 ~ 15:30

懐かしのディスコミュージックで楽しく脂肪燃焼!  
心もカラダもリフレッシュ!

体験会

6/8 (月)・6/22 (月) 14:30 ~ 15:30

木  
曜日



### カラダ機能改善エクササイズ

14:00 ~ 15:00

姿勢や動きのクセを整え、快適に動けるカラダへ。  
肩こり・腰痛予防にも効果的!

体験会

6/4 (木)・6/18 (木) 14:00 ~ 15:00

木  
曜日



### ZUMBA®

15:00 ~ 16:00

ラテンのリズムに合わせて楽しくシェイプアップ!  
初心者の方も大歓迎です♪

体験会

6/18 (木)・6/25 (木) 15:00 ~ 16:00

都度  
教室

土曜日

### お気軽ピラティス

9:15 ~ 9:45 (30分間)



都度利用料金

500円

## 体験会申込受付中!

初心者の方も大歓迎!

体験会

500円

定員あり  
お早めに!

ぜひお気軽にご参加ください!

※体験は事前予約制となります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

# 転倒予防教室

7月から  
開講!

毎週月曜日

13:00~14:00

場所 多目的室

バランス運動や筋力トレーニングを中心に  
身体を動かします。

さらに、転倒予防と脳の刺激を同時にねらう脳トレ、  
転ばないための丈夫な骨、身体づくりに必要な  
ミニ講座も実施します。

無理なく楽しく  
続けられます!



## バランス運動



ふらつきにくい  
身体へ!

## 筋力トレーニング



足腰の  
筋力を  
しっかり維持!

転倒予防と脳の刺激を同時にねらう

## 脳トレ



ステップ運動で  
考える



数やしりとりで  
頭を使う



記憶・パズルで  
脳を活性化

## 転ばないための 丈夫な骨づくり

骨を強くするための栄養  
(カルシウム・ビタミンDなど)  
や生活習慣を学びます。

## ミニ講座も実施!

転ばないための身体づくりに  
必要な知識をわかりやすく  
お伝えします。

## 転倒を防ぐ 身体づくりのポイント

正しい姿勢やストレッチ、  
筋力のつけ方を  
わかりやすくお伝えします。

## 元気な身体をつくる食事

バランスのよい食事で  
丈夫な身体をつくる  
食事の工夫をご紹介します。

体験会

6/21 日

13:30~14:30

6/26 金

10:00~11:00

お気軽に  
ご参加ください!

体験料: 500円(税込)

インストラクター  
竹内

皆さま一人ひとりのペースに合わせて、  
丁寧にサポートします!

こんな方におすすめです!

- ✓ 最近つまずきやすくなった
- ✓ 体力や筋力に自信がなくなってきた
- ✓ いつまでも元気に自分のことを自分でしたい



楽しく続けて、転ばない身体づくりを目指しましょう!

初心者  
大歓迎!

Let's  
Disco!

# ディスコ エクササイズ

懐かしのヒット曲で楽しくエクササイズ!

楽しく  
踊って  
心もカラダも  
リフレッシュ!

★ 体験会 ★

6 / 8 ・ 22

月  
MON

月  
MON

14:30 ~ 15:30

参加費

500円

場所

多目的室

こんな方におすすめ!

- ★ 運動が久しぶりの方
- ★ リズムに合わせて楽しく体を動かしたい方
- ★ ストレス発散・気分転換したい方
- ★ 昔ディスコが大好きだった方!



インストラクター

Sachiko



楽しく丁寧にサポートします!  
一緒に輝きましょう! ♥

動ける体へ!  
軽やかな  
毎日へ!

体が変わり気持ちの前向きに!

# カラダ 機能改善 エクササイズ

音楽に合わせて  
楽しく  
動く!

全身ストレッチ・自重トレーニング・リラクゼーションストレッチなど **盛りだくさん!**

## 全身ストレッチ

体を気持ちよく  
伸ばして  
柔軟性アップ!



## 自重トレーニング

自分の体重を使って  
無理なく筋力アップ!  
代謝もUP!



## リラクゼーション ストレッチ

心も体もリラックスして  
巡りを整え、疲れを  
スッキリ解消!



巡りを良くして **全身の機能改善**を目指します。

初心者  
大歓迎!

こんな方に  
おすすめ!

- ✓ 体力に自信のない方
- ✓ 体が硬い方
- ✓ 運動が久しぶりな方

年齢・性別問わず  
どなたでも受けて  
いただけます!



## 体験会

6/4(木)・6/18(木)

🕒 14:00~15:00

参加費 **500円**



インストラクター  
**Yukky**

👤 スッキリ爽快!

🔄 巡りアップ!

👤 姿勢改善!

❤️ 疲れにくい体へ!

😊 毎日をもっと楽しく!

## 持ち物



水分



汗拭きタオル

- シューズ不要(基本は裸足)
- 靴下着用の場合は滑り止め付きのものでご使用ください
- 動きやすい服装でご参加ください

気軽に  
ご参加  
ください!

まずは気軽に体験から! **あなたの体、本来の動きを取り戻しましょう!**

# ZUMBA

## クラス

# 7月開講!



インストラクター  
上野有香里

★2026年7月～



毎週木曜日  
15時～16時



場所：スタジオ

## 体験会

6月18日(木)

25日(木)

体験料

500円

ラテンを中心とした  
楽しい音楽に合わせて  
一緒に踊って楽しみましょう!



# 都度教室

7月4日～毎週**土曜日**開講

★クラス名

お気軽  
ピラティス

★インストラクター

上野有香里



9時15分～9時45分  
(30分)

土曜日

都度利用料金

500円/1回

★メッセージ

今、人気のピラティス。  
30分という短時間ではありますが、  
芯の強い、しなやかな身体作りを、  
是非ご一緒に。