

教室内体験実施中！ 途中入会歓迎！ 受講料は回数割します。体験ご希望の方は、ご連絡ください。

2024年度  
第3期  
(10月～12月)

# カルチャー&キッズ講座 受講者募集！



## カルチャー講座

※18歳以上が対象です。(高校生不可)

※受講料の詳細については、山都町総合体育館パスレルまでお問い合わせください。

### 美姿勢・骨盤エクササイズ



日程 毎週水曜日 (10/16～12/18) 講師：SAKURA

時間 13:00～13:45 定員 25名

受講料 5,000円 (全10回)

身体のとでもある骨盤を中心に全身の調整を行い、骨盤底筋群のセルフコントロールの力を身につけていきます。



### からだ改善エクササイズ



日程 毎週木曜日 (10/17～12/19) 講師：YUKIKO

時間 10:00～10:45 定員 25名

受講料 5,000円 (全10回)

ストレッチをはじめ、軽い有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。



### リラックスヨガ



日程 毎週木曜日 (10/17～12/19) 講師：YUKIKO

時間 11:00～12:00 定員 25名

受講料 5,000円 (全10回)

筋強化・柔軟性向上・集中力向上・心身調整を促していきます。



### やさしいピラティス



日程 毎週水曜日 (10/16～12/18) 講師：SAKURA

時間 14:00～15:00 定員 25名

受講料 5,000円 (全10回)

体幹をターゲットにしたトレーニングで、お腹まわりや骨盤矯正を行います。



### Bodyシェイプトレーニング ★新開講★

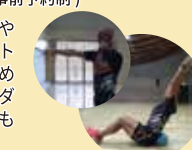


日程 毎週月曜日 (10/14～12/23) 講師：三浦浩志

時間 19:30～20:15 定員 20名

受講料 1回500円 (毎週事前予約制)

全身を使って動く有酸素運動やチューブ・ボールを使用した筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていきます。体力をつけたい方、ダイエットしたい方、初めての方にもおすすめのトレーニングです。



## 無料体験会開催！

★月曜講座 10月7日(月)

★水曜講座 10月9日(水)

★木曜講座 10月10日(木)

全講座対象です！

気軽にお問合せ下さい。

※受講講座の該当するレッスン曜日に開催いたします。

## キッズ講座

※対象年齢は各講座をご確認ください。

※受講料の詳細については、

山都町総合体育館パスレルまでお問い合わせください。

### 元気アップ教室

日程 毎週木曜日 (10/17～12/19)

時間 幼児(年中～年長) 17:00～18:00  
小学生(1～3年生) 18:10～19:10

受講料 6,000円 (全10回) 定員 各25名

マット運動・鉄棒・かけっこなど遊びと運動を交え、楽しくカラダを動かし、運動を好きになってもらう教室です。



### トランポリン教室

日程 月曜日 (10/7～12/23)  
水曜日 (10/16～12/18)

講師：北島直美  
深田美由紀

時間 月曜日 ①18:30～②19:30～  
水曜日 ①18:00～②19:00～③20:00～

受講料 月曜日 7,000円 (全7回)  
水曜日 10,000円 (全10回)

定員 各5名

2,3歳頃から70代80代くらいまで、すべての方が楽しめます。これから何のスポーツを始めようか迷っているお子さんの素養トレーニングにもなります。



### ★新開講★ ダンス教室

日程 毎週水曜日 (10/16～12/18)

講師：HONOKA

時間 キッズHIPHOPクラス(年少～小3) 18:15～19:15  
K-POPクラス(小4～高校生) 19:30～20:30

受講料 8,000円 (全10回) 定員 各25名

初めてでも楽しく踊れる！リズム感・表現力が身につく！H3スタジオダンス講師が担当し、山都町で本格ダンスができます。



### ★新開講★ フィジカルトレーニング教室

日程 毎週月曜日 (10/14～12/23)

講師：三浦浩志

時間 小学4年～6年生 18:00～19:00

受講料 4,800円 (全8回) 定員 25名

スポーツに励んでいる子、運動が少し不安な子でも安心して受講できる教室です。様々な動きを行い、神経に刺激を与えることで、体幹の安定、バランス能力など運動能力を高めていきます。



【お申し込み・お問い合わせ】

山都町総合体育館パスレル ☎0967-72-9988

開館時間 = 9:00～22:00 / 休館日 = 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

★当施設までのアクセス (GoogleMap)



★当施設のHPもご覧ください。

