

十人十色の習いごと



令和6年度 後期講座

受講生募集!



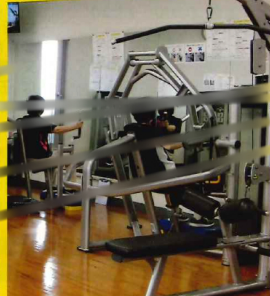
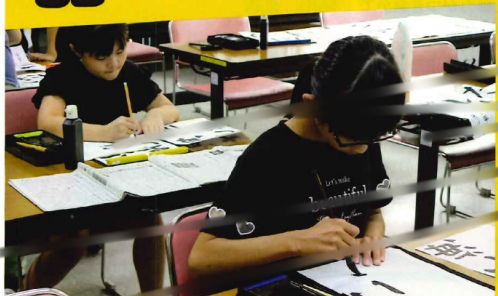
受講期間

令和6年

10月1日 ▶ 令和7年3月31日

無料体験
随時受付

※一部の講座を除きます。
お問い合わせください。



カルチャー & フィットネス

さざんぴあ

TEL(0982)34-0303

〒882-0867 延岡市構口町1丁目169-3



フィットネス講座

青竹&フォームローラー 爽快エクササイズ

NICA日本コンディショニング協会認定
コンディショニングインストラクター

丸山 典子

水曜 10:00~11:00



好きなことを生涯楽しみ続けるために。
健康青竹やフォームローラーを使ったトレ
ーニングとストレッチで終わった後はすっきり
身体が軽くなります。
人と競わず頑張りすぎないクラスです。

【受講料】 23,100円(全21回)

ヘルシーマッスルトレーニング

健康運動指導士
管理栄養士

阿南 京

火曜 10:20~11:50



マシンでの筋トレで筋力をつけて、有酸素運動
で体脂肪を燃焼しましょう。食事のアドバイス
もできますので、運動しながら健康情報をゲット
できるお得な講座です。

【受講料】 25,300円(全23回)

女性向けの筋トレ・トリセツ講座 筋トレ入門

健康運動実技指導者
ウォーキングトレーナー

藤井 誠二

火曜 13:30~15:00

木曜 13:30~15:00



健康診断で筋力不足の判定を受けたあなたに
ピッタリな講座です。体力のない女性向けの
クラスです。筋トレマシンでバランス良く筋肉
を鍛え体を引き締めることで姿勢改善すると
ともに免疫力をアップします。

【受講料】 各23,000円(各23回)

筋力アップしたい女性の シェイプアップ筋トレ

健康運動実技指導者
ウォーキングトレーナー

藤井 誠二

月曜 10:00~11:30

水曜 10:00~11:30



ストレッチ、筋力トレーニング、エクササイズ
ウォーキング&ジョギングで体力アップ。
筋トレマシンの正しい使い方を身につけて、
効果的に筋力アップしましょう。

【受講料】 月曜 20,000円(全20回)
水曜 23,000円(全23回)

らくらく健康体操 ~楽なストレッチ&ゆるい筋トレ~

健康運動実技指導者
ウォーキングトレーナー

藤井 誠二

木曜 10:00~11:30



ゆっくりとやさしい動きで、呼吸とリンパの
流れを整えます。口コモ予防の体操をらくらく
実践するシニア女性にやさしい教室です。
体力の低下が気になっている方。体が硬い方
でも無理なくできます。

【受講料】 22,000円(全22回)

整体気功

《マインドフルネスで脳を活性化》

気功講師

栗山 英樹

火曜 18:40~19:40



背骨体操でアンチエイジング。腰痛・ひざの
痛みがある方でも無理なく楽しく実践でき
ます。呼吸法と健身気功(五禽戯)を行うことで
脳を活性化して免疫力をアップします。
後期は11月のみ講座実施となります。

【受講料】 4,400円(全4回)

やさしい太極拳

太極拳【中級・上級】

(公社)日本武術太極拳連盟A級指導員

公認大塚第一級指導員

日本武術太極拳連盟本部講師

原 世津

木曜 15:15~16:45

金曜 13:30~15:00

【中級】

金曜 10:00~11:30

【上級】

木曜 13:30~15:00

ゆっくりとした動作で腰
を落とし、それぞれが武術
の型をつなげて行う太極
拳は、気血の巡りが良く
なり、脚力がつき自分で
免疫能力を高めて健康に
つながる引導法です。
又、畳一畳の場所があれば、
五禽戯、八段錦、導引
保健功など虎・熊・猿・鶴・
鹿の動きの特徴を模写
することで自然治癒力を
増し、楽しく身体のツボ・
経路を整え、マッサージ
効果もある養生法です。

やさしい太極拳

(公社)日本武術太極拳連盟A級指導員

窪田 朱実

木曜 18:30~20:00



【受講料】 25,300円(全23回)

自力整体

~自分で自分の身体を整える~

矢上予の医学研究所認定
自力整体メソッドインストラクター
鍼灸師、気功師

今田 千鶴

金曜 13:30~15:00



自分でツボ押ししながら体をほぐし、呼吸法と
全身ストレッチで自律神経を整えます。
気になる不調を自分自身で解消し、あつたかくて
柔らかい体を取り戻しましょう。
鍼灸師が勧める最高のストレッチ法です。

【受講料】 24,000円(全22回)

はじめてのヨーガ

(一社)日本ヨーガ研究会認定講師

矢野 穂子

月曜 10:00~11:30

火曜 10:00~11:30



ゆっくりとやさしいポーズで体をほぐしたり
伸ばすことで体を整えて、さらに呼吸法で自立
神経を整えていきます。体が硬い方でも無理なく
行える、心と体がバランスよく整う健康法です
から、ヨーガに興味がある方、始めてみませんか?

【受講料】 月曜 22,000円(全20回)

火曜 24,200円(全22回)

SLOW-FLOW-YOGA スローフローヨガ

ケン ハラクマアシュタンガ認定指導者

SLOW-FLOW-YOGA認定指導者

EKO・(末吉 悦子)

火曜 19:30~20:30



世界的に人気のあるアシュタンガヨガを
ベースに気持ちよく体を動かし、エネルギーの
流れを整え、心と体をリセットしましょう(体を
動かすヨガです。)初めての方、体の硬い方でも
大丈夫です。

【受講料】 23,100円(全21回)

フィットネス講座

いきいきヨガ

シニアヨガ認定指導者
EKO・(末吉 悦子)

土曜 10:00~11:00



初めての方でもできる、シニア向けのやさしいヨガです。若い方から高齢の方までの笑顔が絶えない楽しいクラスです。ヨガは、動きと呼吸を合わせた健康法で、体と心を整える素晴らしい教えます。呼吸法や瞑想などを実践することで代謝や免疫力があがり体力が付き、病気になりにくい体作りにつながります。

【受講料】 22,000円(全20回)

バレエストレッチ

ダンスインストラクター
尾形 幸子

月曜 20:00~21:10



バレエの基礎的な動きを取り入れたストレッチです。バレエの基礎を学びながら柔軟性を高め、且つインナーマッスルを鍛えて軸の通ったバランスの良い体型や正しい姿勢を身につけます。バレエに興味のある方、痩せたい方綺麗な体を作りたい方、まずはバレエストレッチから始めませんか？

【受講料】 13,200円(全12回)

楽しいフラ

四倉明美フラスタジオ
アラカイ

①火曜 10:30~11:40
 Ⅲ期10月~12月/Ⅳ期1月~3月
 ②水曜 19:00~20:10



①リンパマッサージで体の流れを整えた後に、優しい動きを行なっていきますから気軽に始められます。
 ②優しい振り付けで誰でもはじめやすいクラスです。仕事帰りに楽しく踊ってリフレッシュしましょう。

【受講料】 火曜Ⅲ期13,200円(全12回)
 Ⅳ期11,000円(全10回)
 水曜 25,300円(全23回)

やさしいタヒチアンダンス

Tiare Matira Ori Tahiti 代表
尾上 奈理

火曜 20:00~21:20



タヒチアンダンスって、どんな踊り?と思われる初めての方でもわかりやすいようにベーシックから丁寧に指導します。楽しい音楽に合わせて踊っていると自然と腰がくびれてスタイル美人になれます。たくさん運動して汗をかきたい方にオススメです。

【受講料】 24,000円(全12回)

大人のバレエクラス

延岡バレエ研究所講師
小川 華代子

木曜 16:30~17:30



大人のクラシックバレエ初歩のクラスです。敷居が高く難しく思うかもしれませんがクラシックバレエの世界ですが、このクラスは初心者向けの優しく楽しい雰囲気です。エクササイズとしても十分に汗を流して、いつか発表会デビューがあるかも?...

【受講料】 22,000円(全20回)

ベリーダンス BELLY DANCE

EKO・STAR-DANCE 代表
EKO・(末吉 悦子)

木曜 20:15~21:15



ダンスに必要な筋力トレーニングなどでコアを鍛え、オリエンタルなダンスで楽しくお腹を引き締めくびれ美人になりましょう。エキゾチックな音楽に合わせて笑顔で踊れば気分もハッピーになってストレス解消、気分転換に最適です。ダンス未経験者でも誰でもすぐに溶け込める雰囲気の良いクラスです。

【受講料】 22,000円(全20回)

初めてのフラメンコ [初級]

atelier semilla 主宰
川上 摩紀
金曜 19:50~21:00



フラメンコを踊ってみたい方!是非参加ください。経験のない方対象のクラスで、中学生から受講できます。さあ!!あなたもフラメンコダンサーに!!唄ってみたい方も大歓迎!!一緒に楽しみましょう!!
 !!Viva NOBEOKA!!

【受講料】 25,300円(全23回)

しなやかにフラメンコ [経験者] ~ガロティンを踊ろう~

atelier semilla 主宰
川上 摩紀
金曜 18:30~19:40



ソンプレロ(帽子)を用いて踊られる事の多い曲「ガロティン」を小粋に踊るには胸をあげてハラツとした姿勢がとっても大切!!最近背中が丸まっていますか?フラメンコを楽しみながら美しい姿勢&所作まで手にしちゃいましょう!!
 !!Viva NOBEOKA!!

【受講料】 25,300円(全23回)

大人のヒップホップ Ad.HIP-HOP

EKO・STAR-DANCE 代表
EKO・(末吉 悦子)
土曜 14:15~15:15



中学生から大人対象のクラスです。ダンス未経験者でも気軽に楽しくダンスを始められます。ストレッチからリズムの取り方、ステップから振り付けまで丁寧に指導いたします。

【受講料】 22,000円(全20回)

ジャズダンス

ダンスインストラクター
尾形 幸子
土曜 15:30~16:50



軽快なリズムに合わせてストレッチで全身をほくしてから、簡単な楽しい振付で踊ります。心も体もリフレッシュして体力増進していきましょう。

【受講料】 19,800円(全18回)

かんたんエアロ

ADI認定インストラクター
長野 葉子
月曜 13:00~14:00



初めての人でも安心してエアロピクスが楽しめます。リズムに乗って気持ちよく体の隅々まで動かしましょう。
 ~とことん楽しいダイエットエクササイズ~

【受講料】 22,000円(全20回)

本気でダイエット[女性専科]

インストラクター
末吉 悦子
月曜 19:45~20:45



前期から始まった本気でダイエット 半年間頑張った皆さんは身体も食に対する考えも変わり少しずつ変化してきました!ダイエットとはコツコツと時間をかけて筋肉を作り、体脂肪を減らし健康で太りにくい身体を作ること、楽しんでダイエットしたい人集合です!

【受講料】 22,000円(全20回)

フィットネス&カルチャー講座

美・ボディメイクダンス

健康運動指導士
ダイエットコンサルタント

阿南京

火曜 9:00~10:00



美しいボディラインを自分で作り上げるための、日頃の姿勢や日常生活の過ごし方について指導致します。食事と運動とメンタルコントロールを通じて健康情報も手に入れます。運動が苦手な方でも楽しく運動できます。

【受講料】 25,300円(全23回)

Latin・Dance・Fitness ラテン・ダンス・フィットネス

EKO・STAR-DANCE 代表

EKO・(末吉 悦子)

水曜 20:20~21:20



楽しくて痩せられるダイエットプログラムです。速い曲遅い曲の組み合わせで脂肪燃焼を高めていきます。ノリノリで楽しく体を動かして汗を流せばストレス解消しますよ。

【受講料】 22,000円(全20回)

すいすいスイミング

スイミングインストラクター

甲斐 真由美

①月曜 14:20~15:20

②月曜 15:20~16:20



①ベテランの上級者クラスになります。
②初心者の方に勧めのクラスです。
子供の頃以來泳いでいない方、水に潜るのもやっという方、クロールで息継ぎができないという方、バタフライで泳ぎたいという方でも安心して受講できます。一度、無料体験を受講してください。

【受講料】 各22,000円(各20回)

すこやかスイミング

スイミングインストラクター

植木 親子

火曜 10:00~11:00

木曜 10:00~11:00



水中体操で楽しく体を動かした後4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を自分のレベルに合わせて習えます。全身運動のスイミングで筋力、免疫力アップを目指しましょう。

【受講料】 各25,300円(各23回)

水中ストレッチトレーニング

《肩・腰スッキリ水中体操》

水中運動インストラクター

井上 栄子

火曜 13:00~14:00



だんだんと弱った膝や腰を無理なく筋力をつけていつまでも元気に動ける体を取り戻しましょう。体力の衰えを感じている方にオススメの楽しい教室です。

【受講料】 24,200円(全22回)

ロングスロースイミング

【ゆっくり長くリラックスして泳ぎましょう】

スイミングインストラクター

井上 栄子

①火曜 14:30~15:30

②木曜 19:00~20:00



①初心者の方、長い距離をゆっくり泳ぎたい基本のフォームから学びたい方にオススメです。
②ゆっくり長く優雅なフォームで泳げるように指導します。

【受講料】 ①火曜24,200円(全22回)
②木曜25,300円(全23回)

美活スイミング

【女性専科】

スイミングインストラクター

植木 親子

水曜 9:45~10:45



のびのびと体を動かすことで筋持久力・スタミナアップするとともに、水圧や抵抗力、水温による美肌効果によってココロとカラダを美しく保ちましょう。女性だけの楽しいクラスです。

【受講料】 25,300円(全23回)

アクアビクス

健康運動指導士

長野 葉子

水曜 13:00~14:00



バリバリ動いてガンガン脂肪燃やしたい人も、適度に動いて健康を保ちたい人も水の中なら自分で運動の強さを調節できます。水のミラクルパワーを味方に安全で効果的なエクササイズを楽しみましょう。

【受講料】 26,400円(全24回)

レディーススイミング

さざんびあ

スイミングインストラクター

土曜 10:00~11:00



女性だけのクラスです。何年もプールで泳いでいないから自分の泳力がわからない方、水に潜るのが苦手な方、息継ぎのタイミングがわからない方、頑張っても前になかなか進まない方でもすぐに上達します。とにかく飛び込んでみましょう!!

【受講料】 25,300円(全23回)

くらしの書道

月曜 10時~12時

稲垣素家

大文字から小文字まで、実用文字から芸術文字まで希望に合わせてお好きな言葉や詩句を楽しく学んでいただきます。俳句や川柳を短冊に書いて飾るのも書の楽しみです。後期は年賀状用小筆で書きます。手書きの味は深いオリジナルの年賀状を書いてみましょう。

【受講料】 22,000円(全20回)

持ち込みノートパソコン

(さわると楽しいノートパソコン)

JRS

OAインストラクター

高山 佳子

月曜 10:00~11:30

火曜 9:30~11:00

木曜 13:00~14:30

金曜 10:00~11:00

18:30~20:00

土曜 9:30~11:00

11:30~13:00

ご自身のノートパソコンを持ち込んでいただき、年賀状作成、インターネットなどの応用までを、ゼロから学習します。まったく経験がない方でも個人指導致しますので安心して学べます。
※途中からの受講はできません。

【受講料】 各25,500円(各17回)

使える英会話[初中級]

English Café 主宰

※TEIC 950名

※英語検定1級

高山 りか

月曜 19:30~21:00

木曜 10:00~11:30



英検1級のティーチング歴豊富な講師です。(Xフォロワー数4万人)県内外で通訳として働いています。アクティビティも多く、月曜クラスは外国人講師の参加もあります。
※中級者向けのクラスです。レッスンのレベルの感じ方は個人差がありますので、興味のある方は、事前予約の上無料体験をお勧めします。

【受講料】 各22,000円(各20回)

カルチャー講座

写実絵画

～本物そっくりにかけます～



画家
袖木崎 睦人
月曜 19:00～21:00

水彩・油絵・パステル・色鉛筆等で楽しく静物画・植物画(ボタニカルアート)など、色々な花の絵と家族やペットなどの肖像画を本物そっくりに描くコツを学べます。

【受講料】 22,000円(全20回)

たのしみ絵画

元美術教師
上原 順子
水曜 10:00～12:00
水曜 13:30～15:30



水彩画・油絵画・パステル画なんでもOK!!
野外スケッチにも行きます。
また絵画の他にセンスアップのために工作にも取り組みます。(版画、粘土細工Etc...)

【受講料】 各22,000円(各20回)
【モチーフ代】 1,500円(6ヶ月)

バードカービング

《やさしい野鳥の彫刻》

バードカーバー
佐藤 浩栄
水曜 10:00～12:00



木を削り、大きさも型も色も本物そっくりの鳥を作ります。中級者になると可愛いプローチも作ります。鳥が好き、木の温もりが好きな人にピッタリな講座です。「幸せの青い鳥」をご自分で作ってみませんか。

【受講料】 24,200円(全22回)

たのしいパッチワーク

高級菓子パッチワーク
シルトスクール認定講師

宮田 奏子
水曜 10:00～12:00



意外にハマる手縫いの世界。
初めての方は基礎からゆっくり。
経験者の方は、より美しく仕上げる技術を手作りの時間を心ゆくまでお楽しみください。
個人のスキルアップに応じて作る作品の種類も増えていきます。

【受講料】 24,200円(全22回)

わくわくウクレレ

那須ひでひこ
音楽スタジオ主宰

那須 英彦
水曜 13:15～14:45



ハワイ生まれの可愛い楽器のウクレレ
ハワイアンミュージックはもちろん、フラソング、ポップス、クラシック、童謡、演歌など、様々なジャンルの弾き語り・ソロ弾きで楽しみましょう。
楽譜が読めなくてもウクレレを初めて弾く人でも興味があればすぐに弾けるようになります。

【受講料】 19,800円(全18回)

ゆかいなオカリナ

那須ひでひこ
音楽スタジオ主宰

那須 英彦
水曜 15:00～16:30



イタリア生まれの可愛い陶器の楽器オカリナ
素材で温かい音色のオカリナは、素材・大きさ・穴の数・音域などが違うたくさん種類があります。始めやすい楽器ですが奥の深い楽器でもあります。ご自身にマッチしたオカリナを探すのも楽しいです。初心者の方、楽器をお持ちでない方は講師が丁寧に説明しますので安心してください。楽譜が読めない方も大歓迎!!

【受講料】 19,800円(全18回)

いけばな[池坊]

華道家元池坊専修部
池坊立花流様

夏田 勝子
華道家元池坊専修部
池坊立花流様
夏田 美代子
水曜 13:30～15:00



首習っていた方、新たに始めたい方
楽しいお稽古場所です♪笑い声が絶えません。
お花も皆様を待っています。

【受講料】 17,600円(全16回)

いけばな [小原流]

小原流1級家元教室

花車 直子
水曜 13:00～14:30
小原流1級家元教室
甲斐 逸子
火曜 19:30～21:00



お部屋に花を飾って癒しの空間をつくってみましょう。いろいろな花を一方だけでなく、色々な方向から見る事ができる活け方もします。
花のある生活が暮らしに安らぎを与えてくれます。

【受講料】 各22,000円(各20回)

ボンピアットの洋食料理教室Ⅲ期・Ⅳ期

ボンピアットオーナー

甲斐 敏旦
月曜 19:00～21:20
Ⅲ期 10月～12月
Ⅳ期 1月～3月



山下町にある「ボンピアット」のオーナーシェフが直接指導する優しい料理教室です。料理教室に初めて参加される方でも安心して学べます。作りたいメニューをリクエストすることもできます。

【受講料】 Ⅲ期12,500円(全5回)
Ⅳ期10,000円(全4回)

楽しいガーデニング入門

JHBS(日本ハンギングバスケット協会)
マスター

藤並 香
火曜 13:30～15:30



園芸の基礎、ハンギングバスケット作りを中心に
おしゃれな花づくりを学びましょう。
10・11・12・2・3月の5ヶ月講座です。
多肉植物の寄せ植えや苔テラリウムで癒されましょう。

【受講料】 9,900円(全9回)
【材料費】 1,000円(1回あたり)

フラワーアレンジ

フラワーアレンジ講師

江口 美和
木曜 10:00～12:00



フラワーアレンジの基本から学びませんか?
生花アレンジの基本形態を2回
プリザーブドフラワーアレンジを1回
季節のアレンジを3回予定しています。

【受講料】 6,600円(全6回)※別途花材費

はじめてのパン教室

パンブーランジェ

鳳 優(ほうゆう)
木曜 13:00～15:00



初心者向けに手軽に始められるパン教室です。月に1回、手作りの美味しいパンでコーヒーブレイクしましょう。

【受講料】 15,000円(全6回)

キッズ講座&ゴルフ講座

キッズ講座受講をお考えの方
さざんぴあ兄弟・姉妹割引始めます。

2人目以降の受講料
2回分無料



※講座残り回数が12回以上の場合が対象です。
※法人会員は対象外となります。

キッズスイミング (4歳~6歳未就学児対象)

さざんぴあ
スイミングインストラクター
水曜 15:20~16:10
金曜 16:00~16:50



水を怖がらない、水の中に顔をつける、水の中に
潜る。段階的にゆっくり水に慣れながら楽しく
泳ぐ練習に進んでいきます。キッズの段階で
泳ぐ楽しみを経験しましょう。
※こちらの講座では欠席時のお振替はできません。

【受講料】各25,300円(各23回)

ジュニアスイミング (小学生対象)

さざんぴあ
スイミングインストラクター
月曜 16:30~17:30
火曜 16:30~17:30
水曜 16:30~17:30
木曜 17:00~18:00
金曜 17:00~18:00
土曜 11:30~12:30



泳げるように頑張りたい!そのやる気さえあれば
何とかなる!やればできる!応援します。相手と
競争したり、タイムを競う練習ではなく、楽しく
正しいフォームで泳げる練習をします。
欠席した場合別日に振替ができます。

【受講料】月曜 22,000円(全20回)
火曜-土曜 各25,300円(各23回)

ジュニア体育教室Ⅲ期・Ⅳ期 (小学1~3年対象)

体育学士
健康運動実践指導者
藤井 誠二

水曜 16:00~17:00
Ⅲ期10月~12月
Ⅳ期 1月~3月



マット運動の前転・後転・開脚前転、跳箱運動
の3~4段、縄跳び、鉄棒運動の逆上がり
ボールの投げ方やドリブルなど…体育が苦手な
人へのための、少人数教室です。

【受講料】Ⅲ期12,000円(全12回)
Ⅳ期10,000円(全10回)

ジュニアヒップホップ (5歳~小学6年対象)

EKO・STAR-DANCE代表
EKO・(末吉 悦子)
土曜 13:00~14:00



流行のスタイルヒップホップで楽しく踊ります。
姿勢、ステップ、体の動かし方、手と足のコンビ
ネーション、リズムの取り方など基礎を中心に
初めてダンスを習う人向けのクラスです。大
好きな音楽で、みんなと振り付けを合わせな
がら楽しみましょう。

【受講料】20,000円(全20回)

プレバリエ ジュニア (小学1年~3年対象)

延岡バレエ研究所
講師
茂 菜摘
水曜 17:15~18:30



クラシックバレエの初歩クラスです。楽しく体を動かしながらバレエの基礎を学びます。さざんぴあ
のバレエクラスは敷居を高く感じないほどの優しく丁寧なクラスです。可愛い衣装を着て踊っ
てみたいと思ったら、まずは1回無料体験を予約しましょう。上手に踊れるようになった時は、発表会
の舞台が待っているかも…?

※教室は、幸町の「延岡バレエ教室」になります。

【受講料】各22,000円(各20回)

プレバリエ プライマリー (4歳~6歳対象)

延岡バレエ研究所
講師
小川 華代子
金曜 16:00~17:00

こども書道(硬筆) (小学生対象)

文筆書道教室講師
矢野 稔子
火曜 16:00~17:30
or 16:30~18:00



書道と硬筆の両方を習えます。
鉛筆・筆の握り方から指導致します。毎月検定
試験がありますので上達の様子もわかります。

【受講料】22,000円(全22回)
【テキスト代】3,520円(6ヶ月)

ゴルフ講座基本クラス

元プロゴルファー
榎屋 克彦
火曜 18:00~19:30
20:00~21:30
木曜 10:00~11:30
20:00~21:30
金曜 20:00~21:30
土曜 10:00~11:30
14:00~15:30



これからゴルフを始めようと思っている方から
伸び悩んでいる方まで定期的なレッスンでレベル
アップを目指しましょう。個々の年齢やレベルに
合わせてご指導致します。より速くにより正確に
ボールを飛ばす楽しさ、爽快感を体験しましょう。

【受講料】各23,000円(各10回)

ジュニアゴルフ (9歳~18歳対象)

元プロゴルファー
榎屋 克彦
火曜 18:00~19:30
金曜 18:00~19:30



未来のプロゴルファーを目指す人も、ご家族で
楽しみたい人も、小学3年生から高校3年生まで、
成長に合わせて指導します。
Ⅲ期(10月~12月)、Ⅳ期(1月~3月)で区切った
各10回コースなので、入門クラスとして始め
やすい講座です。

【受講料】各13,000円(各10回)

マタニティ講座

(一社)日本マタニティフィットネス協会
認定インストラクターが安全で効果
的なエクササイズを提供しております。
妊娠13週以降で主治医の運動許可を
得た健康な妊婦さんが対象です。

※託児利用をご希望の方は、お問い合わせください。

ベビー&ママビクス

日本マタニティフィットネス協会認定

インストラクター

長野 葉子

水曜 10:00~11:00



ベビーマッサージとママのエクササイズ!
シェイプアップしたい、ママ友を作りたい、
赤ちゃんに触れ合いたい、そんなママ大集合!
ベビービクスとママのアフタービクスの組み
合わせです。

1ヶ月~1歳未満の赤ちゃんが対象になります。

【受講料】 1回900円(完全予約制)

マタニティヨガ

日本マタニティフィットネス協会認定

インストラクター

長野 葉子

水曜 11:10~12:10



マタニティヨガは妊娠中の心と体の安定を
目指すプログラムです。呼吸に合わせて伸びる、
ねじる反るなどのポーズをゆっくり行います。
呼吸法とリラクセス法は、お産の時に役立ち
ます。

【受講料】 1回600円(完全予約制)

2024年-2025年 講座を受けていない方でも16歳以上の方なら誰でも利用できます。
10月~3月 フリータイムのご案内

アスレチックルーム

月曜	13:00~21:00	券種 時間	1回券	回数券 (6枚)	法人会員
火曜	15:30~21:00	30分	300円	1,200円	150円
水曜	13:00~21:00				
木曜	休 み				
金曜	13:00~21:00	60分	450円	2,250円	300円
土曜	10:00~17:00				
日曜	13:00~17:00 (第1・3日曜)				

温水プール

月曜	10:00~14:00	券種 時間	1回券	回数券 (6枚)	法人会員
火曜	18:00~21:00	30分	300円	1,500円	150円
水曜	18:00~21:00				
木曜	11:30~16:00				
金曜	休 み	60分	500円	2,500円	350円
土曜	13:00~17:00				
日曜	13:00~17:00 (第1・3日曜)				

受講申込み案内 information

受付開始 令和6年8月19日 [新規お申込み]

受付時間 【電話・窓口】 平日 9:00~21:00
土曜 9:00~17:00

※日曜、祝日休み

申込み方法 窓口またはホームページから
お申込みいただけます。

★途中からでも受講できます。(※)

詳細につきましては、窓口にてお気軽にお問い合わせください。

※一部対象外の講座があります。

★受講料は各講座の料金欄をご確認ください。

★納付された受講料は原則ご返金できません。

★応募人数の少ない講座は中止となる場合がございます。

休館日

祝日、第2・4・5日曜日

12月29日~1月5日

館内整備日
(3月25日~31日)

※休館日とフリー休業日は異なります。
※休館日は変更することがございます。
詳細はお問い合わせください。



TEL(0982) 34-0303

〒882-0867 延岡市構口町1丁目169-3

QRコードから

