

# フィットネス講座

## やさしい運動 やさしい太極拳

(公社)日本武術太極拳連盟A級指導員  
公認太極拳第一級審判員  
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

受講料

木曜各24,200円(各22回)

金曜各22,000円(各20回)



## やさしい運動 太極拳【中級・上級】

【中級】  
金曜10:00~11:30★  
【上級】  
木曜13:30~15:00★



## やさしい運動 太極拳【入門・初級】

(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)



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。



## やさしい運動 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★

受講料  
20,900円(全19回)



## やさしい運動 らくらく健康体操

~楽なストレッチ&ゆるい筋トレ~

健康運動実践指導者  
ウォーキングトレーナー

藤井 誠二

木曜10:00~11:30★

受講料  
22,000円(全22回)



## やさしい運動 自力整体

~自分で自分の身体を整える~

矢上予防医学研究所認定  
自力整体ナビゲーター

鍼灸師、看護師

今田 千鶴

金曜13:30~15:00★

受講料  
24,200円(全22回)



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スッキリ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。

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。ロ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出来ます。

自分でツボを押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、あっ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。

## トレーニング 筋力アップしたい女性のシェイプアップ筋トレ

健康運動実践指導者  
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★

受講料  
月曜21,000円(全21回)  
水曜22,000円(全22回)



## トレーニング 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

受講料  
25,300円(全23回)



## トレーニング 女性向けの筋トレリセット講座 筋トレ入門

健康運動実践指導者  
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

受講料  
各22,000円(各22回)



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。

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。

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よ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。

## トレーニング 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★

受講料  
19,800円(全18回)



## トレーニング 筋トレプラス

~女性向けボディメイクトレーニング~

健康運動実践指導者  
ウォーキングトレーナー

藤井 誠二

木曜15:30~17:00★

受講料  
22,000円(全22回)



## トレーニング ヨーガ はじめてのヨーガ

(一社)日本ヨーガ療法協会教師

矢野 裕子

月曜10:00~11:30★

火曜10:00~11:30

受講料  
月曜23,100円(全21回)

火曜24,200円(全22回)



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。

女性向けボディメイクトレーニング  
マシンでの筋トレ+有酸素運動。姿勢を整えるストレッチ。自律神経を整える呼吸法を組み合わせで理想のボディメイクを目指しましょう。

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、さらに呼吸法で自律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？

# フィットネス講座

## ヨーガ SLOW-FLOW YOGA スローフローヨガ

ケンハラクマアシュタナヨガ  
認定指導者

EKO・(末吉 悦子)  
火曜19:50~20:50  
受講料  
22,000円(全20回)



世界的に人気のあるアシュタナ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。

## ヨーガ 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  
受講料  
23,100円(全21回)



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です。呼吸法や瞑想などを実践することで代謝や免疫力が上がり体力がつき、病気になるににくい体作りにつながります。

## ブチハード 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★  
受講料  
25,300円(全23回)



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しょう。運動が苦手な方でも楽しく運動できます。

## プール 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★  
受講料  
24,200円(全22回)



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。

## ヨーガ キレイになるヨガ

ケンハラクマIYC  
キレイになるヨガ認定インストラクター  
Yoga House NOBEOKA代表

馬服 典子  
木曜19:30~20:20★  
受講料  
25,300円(全23回)



すぐにできるeasyな動きで、基礎代謝UP&脂肪メラメラです。はじめての「太陽礼拝のポーズ」をされる方に最適なクラスです。

## ブチハード 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  
受講料  
22,000円(全20回)



初めての人でも安心してエアロビクスが楽しめます。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~

## ブチハード 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  
受講料  
23,100円(全21回)



楽しんで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。

## プール 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★  
受講料  
各25,300円(各23回)



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。

## ヨーガ パワーヨガ

日本ヨーガ理想協会会員 橋本彰200TT修了  
「パワーヨガ」「ラジャヨガ」  
Yoga House NOBEOKA

伊藤 沙希  
金曜19:45~21:00★  
受講料  
25,300円(全23回)



世界的ヨガブームを巻き起こした魅力的なヨガです。楽しく体を動かしながら、心も体も強くしなやかに!

## ブチハード 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★  
受講料  
20,900円(全19回)



ストレッチ、筋トレ、ラン&ウォーク、ダイエットダンス、ストレッチボール、クールダウンなど楽しくあつという間の1時間です。自分を知ることから始まり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一緒に楽しくダイエットしよう!!

## プール 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★  
受講料  
各23,100円(各21回)



- ①ベテランの上級者クラスになります。
- ②初心者の方にオススメのクラスです。  
子供の頃以来泳いでない方、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でも安心して受講出来ます。  
一度、無料体験を受講してください。

## プール 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★  
受講料  
①火曜24,200円(全22回)  
②木曜25,300円(全23回)



- 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。

# フィットネス&カルチャー講座

**プール** **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  
受講料  
25,300円(全23回)



**プール** **アクアビクス**

健康運動指導士  
長野 葉子

水曜13:00～14:00  
受講料  
25,300円(全23回)



**プール** **レディーススイミング**

日本水泳連盟・公認指導員  
白井 暁代

土曜10:00～11:00  
受講料  
25,300円(全23回)



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。

バリバリ動いてガンガン脂肪を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整できます。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。

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分からない方、水に潜るのが苦手な方、息継ぎのタイミングが分からない方、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!!

**ダンス** **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★  
受講料  
15,400円(全14回)



**ダンス** **楽しいフラ**

西倉明美フラスタジオ  
アラカイ

①火曜10:30～11:40★  
②水曜19:00～20:10★  
受講料  
火曜23,100円(全21回)  
水曜24,200円(全22回)



**ダンス** **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  
受講料  
24,000円(全12回)



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？

①リンパマッサージで体の流れを整えた後に、優しい動きを行って行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始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。

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。

**ダンス** **大人のバレエクラス**

福岡バレエ研究所講師  
小川 華代子

木曜16:30～17:30  
受講料  
22,000円(全20回)



**ダンス** **ベリーダンス BELLY DANCE**

EKO☆STAR-DANCE代表  
EKO・(末吉 悦子)

木曜20:15～21:15★  
受講料  
22,000円(全20回)



**ダンス** **大人のヒップホップ Ad.HIPHOP**

EKO☆STAR-DANCE代表  
EKO・(末吉 悦子)

土曜14:15～15:15★  
受講料  
23,100円(全21回)



大人のクラシックバレエ初歩のクラスです。敷居が高くで難しそうと思われがち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を受講出来ます。エクササイズとしても十分に汗を流せて、いつか発表会デビューがあるかも?..

ダンスに必要な筋力トレーニングなど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。ダンス未経験の方でもすぐに溶け込める雰囲気の良いクラスです。

中学生から大人対象のクラスです。ダンス未経験の方でも、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。

**ダンス** **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  
受講料  
19,800円(全18回)




**実用** **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》**

JBS OAインストラクター  
高山 佳子

受講料  
各25,500円(各17回)

月曜 10:00～11:30  
火曜 9:30～11:00  
木曜 13:00～14:30  
金曜 18:30～20:00  
土曜 9:30～11:00  
11:30～13:00



**実用** **くらしの書道**

延岡書道連盟会長  
福田 素豪

月曜10:00～12:00  
受講料  
23,100円(全21回)



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

ご自身のノートパソコンを持ち込んでいただき暑中見舞い作成、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。

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、お好きな言葉や語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楽しみです。

※途中から受講はできません。

# カルチャー講座

## 実用 使える英会話[初中級]

English Cafe主宰  
 \*TOEIC 950点  
 \*英検準定 1級

高山 りか  
 月曜 19:30~21:00  
 木曜 10:00~11:30  
 受講料  
 23,100円(全21回)  
 24,200円(全22回)



長年英会話講師・通訳として県内外で活躍し、Xフォロワー4.5万人!!

最近『Rika らくがき英語フレーズ』を出版し、オンラインレッスンで全国に生徒を持つRika先生の対面レッスンを受けられるのはここだけ!!  
 楽しみながら実践的な英語を身につけてみませんか?

## 絵画

### 写実絵画 ~本物そっくりに描けます~

画家  
 柚木崎 睦人  
 月曜19:00~21:00★  
 受講料  
 23,100円(全21回)



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。

## 絵画

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



水彩画・油彩画・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...)

## 伝統

### いけばな[池坊]

華道家元池坊芸術支部  
 池坊引立教授者

夏田 勝子  
 華道家元池坊芸術支部  
 池坊引立教授者  
 夏田 美代子  
 水曜 13:30~15:00★  
 受講料  
 17,600円(全16回)



音習っていた方、新たに始めたい方  
 楽しいお稽古場所ですよ笑いが絶えません。  
 お花も皆様を持っています。

## 伝統

### いけばな[小原流]

小原流1級家元教授  
 鴨林 佳子  
 火曜13:00~14:30★  
 小原流1級家元教授  
 甲斐 逸子  
 火曜19:30~21:00★  
 受講料  
 各20,900円(各19回)



お部屋に花を飾って癒やしの空間を作ってみましょう。いろんな花を一方向だけでなく、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。

## 料理

### ボンビアットの洋食料理教室 1期・11期

ボンビアットオーナー  
 甲斐 敏且  
 月曜19:00~21:20  
 I期4月~6月  
 II期7月~9月  
 受講料  
 I期16,200円(全6回)  
 II期13,500円(全5回)



山下町にある「ボンビアット」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。

## 料理

### 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  
 受講料  
 15,000円(全6回)



初心者向けに手軽に始められるパン教室です。月に一回、手作りの美味しいパンでコーヒープレイクしましょう。

## 趣味

### 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  
 受講料  
 8,800円(全8回)  
 材料費  
 1,000円(1回あたり)



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。多肉植物の寄せ植えや苔のテラリウムで癒やされましょう。4・5・6・9月の4ヶ講座です。

## 趣味

### 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  
 受講料  
 6,600円(全6回)  
 ※別途花材費



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、プリザーブドフラワーアレンジ、季節のアレンジを行います。

## ものづくり

### たのしいパッチワーク

高須恵子パッチワーク  
 キルトスクール認定講師

宮田 泰子  
 水曜10:00~12:00★  
 受講料  
 24,200円(全22回)



コロナ以降、ハンドメイドを始められる方が増えています。年齢を重ねても続けられるハンドメイドで自分の時間をゆっくりと過ごせると素敵ですね。パッチワークの難しい色合わせも、ポイントが分かればお手持ちの布でも十分楽しめます。この春から「パッチワーク」なんていかがでしょう?

## ものづくり

### 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★  
 受講料  
 24,200円(全22回)



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ブローチも作ります。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」をご自身で作ってみませんか? 女性の方も大歓迎です。

## 音楽

### わくわくウクレレ

那須ひでこ  
 音楽スタジオ主宰  
 那須 英彦  
 水曜13:15~14:45  
 受講料  
 19,800円(全18回)



ハワイ生まれの可愛い楽器ウクレレ  
 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。

# カルチャー&キッズ&ゴルフ講座

## 音楽 ゆかいなオカリナ

那須ひでこ  
音楽スタジオ主宰

那須 英彦  
水曜 15:00~16:30  
受講料  
19,800円(全18回)



イタリア生まれの可愛い陶器の楽器オカリナ  
素朴で温かい音色のオカリナは、素朴・大きさ・色・  
穴の数・音域などが違うたくさんの種類がありま  
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下さい。楽  
譜が読めない方でも大歓迎!!

## キッズ キッズスイミング (4歳~6歳未就学児対象)

さざんびあ  
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★  
受講料  
各25,300円(各23回)



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慣れしながら楽しく泳ぐ  
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。

## キッズ ジュニアヒップホップ (5歳~小学6年生対象)

EKO・STAR・DANCE代表  
EKO・(末吉 悦子)  
火曜 18:40~19:40  
受講料  
20,000円(全20回)



レッスンが火曜日になりました!  
ヒップホップを楽しめます。細かく丁寧な指  
導で初めての人でも楽しく踊れます。大好きな音  
楽で楽しくダンスを楽しみましょう。

## キッズ こども書道(硬筆)教室 (小学生対象)

文芸書道教室講師  
矢野 穂子  
火曜 16:00~17:30  
or 16:30~18:00  
受講料  
22,000円(全22回)  
テキスト代  
4,500円(6ヶ月)



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。

## 新年度に向けてキッズ講座受講生募集中!!



兄弟・姉妹割引実施中  
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 ジュニアスイミング (小学生対象)

さざんびあ  
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★



受講料  
月曜 23,100円(全21回)  
火曜~土曜 各 25,300円(各23回)

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。

## キッズ ジュニア体育教室 I期・II期 (小学1年~3年生対象)

体育学士  
健康運動実践指導者

藤井 誠二  
水曜 16:00~17:00  
I期 4月~6月  
II期 7月~9月  
受講料  
I期 10,000円(全10回)  
II期 10,000円(全10回)



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...体育が苦手な人のための、少  
人数教室です。

## キッズ プレバレエ 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★  
受講料  
22,000円(全20回)

## キッズ プレバレエ ジュニア (小学1年~3年生対象)

延岡バレエ研究所  
講師  
茂 菜摘  
水曜 17:15~18:30★  
受講料  
22,000円(全20回)

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。さざんび  
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度無料体験を予約し  
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。



## ゴルフ ゴルフ講座基本クラス

元プロゴルファー  
塩屋 克介  
一ヶ岡ゴルフガーデン  
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

日向シーサイドゴルフ  
月曜 10:00~11:30  
受講料  
各23,000円(各10回)

## ゴルフ ジュニアゴルフ (9歳~18歳)

元プロゴルファー  
塩屋 克介  
一ヶ岡ゴルフガーデン  
火曜 18:00~19:30  
金曜 18:00~19:30  
受講料  
各15,000円(各10回)



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。I期(4月~6月)II期(7  
月~9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。

# 新講座紹介

**ヨガ 骨盤ヨガ**

日本ヨーガ指導協会会員  
 講師 藤原 沙希  
 月曜18:30~19:30★  
 受講料 23,100円(全21回)



楽しく、健康的に、体の内側からすっきりシェイプアップ! 体の中心である骨盤を調整し、様々な不調を解消。カラダを引き締めます!

**ヨガ ストレッチヨガ**

日本ヨーガ指導協会会員  
 講師 馬服 典子  
 木曜10:00~11:00★  
 受講料 25,300円(全23回)



ヨガが初めての方でも安心して通っていただける教室です。ヨガってどんなことをするの? 体が硬い私にはできないかしら? 大丈夫です。ちょっと勇氣のいるのはじめての一步です。

**ヨガ ゆるヨガ**

日本ヨーガ指導協会会員  
 講師 馬服 典子  
 土曜13:30~14:30★  
 受講料 25,300円(全23回)



座ってウォーミングアップから始まるやさしいクラスです。シニアの方からヨガが初めての方も大丈夫です。生活の中のコリを取り除き、体の不調を和らげて悩みを解消しましょう。

**伝統 日本舞踊 寿百重流**

日本舞踊 寿百重流 家元  
 講師 寿百重 美里  
 火曜13:00~14:00★  
 受講料 19,800円(全18回)



お着物が好き。美しい所作を学んでみたい。などなど... 初めての方も気軽に日本舞踊を通して健康な身体作りと一緒にしてみませんか?

## 春の抽選会

対象講座は★マークが目印

期間中、対象講座に受講生を紹介していただいた方と紹介された方の中から抽選で **20組の方** に講座割引券※をプレゼント



**対象期間**  
 2025年3月1日~4月30日  
 ※有効期限 2025年10月~2026年9月  
 ※法人会員は対象外となります

令和7年度 前期講座タイムテーブル(令和7年4月~9月)

教室	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	
3階	第1教室	持ち込み ノードレコン		使える 英会話	持ち込み ノードレコン	教室使用		バード カービング	いけばな 【池坊】		使える 英会話	持ち込み ノードレコン	教室使用		持ち込み ノードレコン	持ち込み ノードレコン	9:30~11:00			
	第2教室	くらしの 書道		写真絵画	いけばな 【小塚流】	いけばな 【小塚流】	たのしみ 絵画										持ち込み ノードレコン	9:30~11:00		
	第3教室			ホビシアトの 洋食料理教室								はじめての パン教室								
2階	アシスレチック	女性の シェイプアップ 筋トレ	フリー	ヘルシー マツスルト トレーニング	女性向けの 筋トレ 入門	フリー	女性の シェイプアップ 筋トレ	フリー		女性向けの 筋トレ入門	筋トレ プラス	教室使用	メンテナンス	フリー	フリー				フリー (1-3週)	
	温水プール	すいすい スイミング	ジュニア スイミング	水申ストレッチ トレーニング	ジュニア スイミング	美活 スイミング	アクアピクス スイミング	ジュニア スイミング	すこやか スイミング	ジュニア スイミング	フリー	ジュニア スイミング	キッズ スイミング (4~6歳)	ジュニア スイミング	レディース スイミング				フリー (1-3週)	
	多目的ホール	かんたん エアロ		美ボディメイク ダンス	日本舞踊 寿百重流	ベビー& ヒップホップ	楽しいフラ	楽しいフラ	らくらく 健康体操	太極拳 (上級)	太極拳 (初級)	太極拳 (中級)	太極拳 (初級)	いきいき ヨガ	ヒップホップ					
1階	第4教室	はじめての ヨガ	骨盤ヨガ	はじめての ヨガ	整体気功	爽快 エクササイズ	ジュニア 体育教室 (小1~3)	ストレッチ ヨガ	大人の バレエクラス					自力整体	パワーヨガ	教室使用	ゆるヨガ			
	第5教室			楽しい ガーデニング 入門(隔週)		たのしい パッチワーク	おひひ クワレシ		フラワー アレンジ											
施設外	ゴルフ 【日向】			ゴルフ 【ジュニア】		ゴルフ 【一ヶ岡】		ゴルフ 【一ヶ岡】						ゴルフ 【一ヶ岡】						

# 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。

## マタニティ 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

受講料

1回900円(完全予約制)

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。



## マタニティ 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

受講料

1回600円(完全予約制)



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。

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。

# 4月-9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7年3月3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、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。

TEL(0982)34-0303

〒882-0867 延岡市構口町1丁目169-3

QRコードから



## 休館日

祝日、第2・4・5日曜日

8月13日~15日

館内整備日  
(9月24日~30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。

