

ヨガ ベーシックヨガ

歪み疲れを改善し、バランスの整った身体を目指しましょう。
講師：J-YOGA college 認定インストラクター 上代 眞紀子
 ■毎週(月) 11:00~12:30
 ■月4回 5,184円

Natural flow yoga (ナチュラルフローヨガ)

ゆったりとした癒しの時間を創ってみませんか?
講師：全米ヨガアライアンス認定講師 中山 かおる
 ■第1・2・4(木) 19:00~20:15
 ■月3回 3,888円

リラックスヨガ

瞑想をして元気を充電しましょう。
講師：インド中央政府公認ヨーガ教師 ヨーガ療法士 吉田 安寿誌
 ■毎週(火) 14:30~15:30/第1・3(日) 11:00~12:00
 ■月4回 5,184円/月2回 2,592円

ヨーガ~からだと心をリフレッシュ~

瞑想・呼吸法・足の先からもの付け根までしっかり動かし元気はつらつ!
講師：獅子内 紀ぬよ
 ■毎週(金) 10:30~12:00
 ■月4回 5,184円

★フィットネス専用チケットのご案内★

キャンパスのフィットネス講座は定期会員の他、チケットでもご受講頂けます。

- お仕事が忙しく、時間のとれない方
- 定期的に通えない方
- いろいろな講座を試してみたい方

■2ヶ月有効:3枚綴り 4,860円 ※1枚当たり1,620円
 ■6ヶ月有効:5枚綴り 10,800円 ※1枚当たり2,160円

★お申込みやご利用について、詳しくは受付スタッフへお問合せ下さい。★

ダンス・舞踊

フラメンコ教室(初級)

講師：フラメンコダンサー 清野 春美
 ■第2・4(水) ①15:00~16:00 ②19:00~20:00
 第2・4(木) 12:30~13:30
 ■月2回 5,400円/月4回 9,720円

フラメンコ教室(中級)

■第2・4(水) ①16:15~17:15 ②19:30~20:30
 ※水曜夜クラスは1.5時間レッスンもあります。
 ■月2回 6,480円/月4回 11,664円



ハワイアンダンス

“HULA”をHAWAIIの雰囲気を楽しみます。
講師：上井 慎子 (MOANI KEALA)
 ■毎週(火) ①10:30~12:00 ②12:30~14:00 ③18:30~20:00
 毎週(水) 10:30~12:00
 ■月4回 5,700円

初心者のためのハワイアンダンス

■毎週(木) 10:30~12:00
 ■月4回 5,184円



ATSUSHI HIP HOP クラス

HIP HOP ACADEMY

常にかっこいい振り付けをしています。
 ■毎週(月) 19:00~20:30
 ■月4回 5,184円(キッズ4,607円)

HIP HOP STANDARD

月曜クラスよりさらに実践型のクラスです。
 ■毎週(水) 19:30~21:00
 ■月4回 5,184円(キッズ4,607円)

HIP HOP START

HIP HOPの基礎を楽しく身につけられるクラスです。
 ■毎週(金) 18:30~19:30
 ■月4回 5,184円(キッズ4,607円)

シニアHIP HOP

若い世代だけのものにするにはもったいないHIPHOPダンス。
 ■第1・3(日) 15:00~16:00
 ■月2回 3,000円




社交ダンス

楽しみながらバランス力を身につけましょう。
講師：プロダンスインストラクター 鎌倉 留美子
 ■毎週(月) 10:30~12:00
 ■月4回 5,184円

はじめての社交ダンス

楽しく踊って美姿勢を手に入れましょう♪
 ■毎週(木) ①13:00~14:30 ②19:00~20:30
 ■月4回 5,184円




おたのしみ舞踊

美しい姿勢やしぐさも身につきます。
講師：花柳 葉昌栄
 ■第1・3(日) 13:00~15:00
 ■月2回 3,240円

♥新舞踊~日本舞踊・民謡 ほか~

八戸おもてなし音頭等、楽しく踊りましょう!
講師：泉 幸晶
 ■第1・3(金) 10:00~12:30
 ■月2回 3,672円



YOSHIO HIP HOP クラス

♥HIP HOP 入門

ダンスでの遊びを大切に細かく指導していきます
 ■毎週(土) 14:00~15:30
 ■月4回 5,000円



エクササイズ・ストレッチ

Nia(ニア)

心と身体を解放して楽しく踊りましょう♪
講師：高橋 智恵子
 ■第1(土) 10:30~11:40
 ■月1回 1,620円

リラクサイズ


こちょいストレッチで心とカラダをほぐしましょう!
 ■第1・2・3(月) 10:00~11:00
 ■月3回 3,888円

「歩こう!」

楽しく歩いて頭と身体を健康に!
 ■第1・3(火) 10:00~11:00
 ■月2回 2,700円

♥カチコチさんのゆる整体ストレッチ

自分で整える力を身につけていきましょう。
 ■第1・3(火) 11:30~12:30
 ■月2回 4,320円



ゆるゆる3B健康体操

3種類の用具を使用します!楽しく息切れしない!気がつけば全身運動!
講師：(公社)日本3B体操協会公認指導士 佐々木 美智子
 ■毎週(金) 10:00~11:15
 ■月4回 5,184円

ゆったりエアロビクス


心と体をゆったりほぐしてリフレッシュ!
講師：山本 京子
 ■毎週(水) 11:00~12:00
 ■月4回 5,184円

エアロビクス

有酸素運動で健康!リフレッシュ!
 ■毎週(水) 13:00~14:00
 ■月4回 5,184円

エアロ&ダンベル

ダンベルを使いながらのエアロビクスです。
 ■毎週(木) 14:00~15:00
 ■月4回 5,184円



楽しく体操教室


ご自分の体力に合わせて、一緒に身体を動かしてみませんか?
講師：介護予防運動指導員/エアロビクスインストラクター 健康運動実践指導者 小西池 郁子
 ■第1・3(火) 13:30~14:30
 ■月2回 2,700円

はじめてみよう やさしい筋トレ教室

有酸素運動と筋力トレーニングを行う教室です。膝痛、腰痛予防と改善に!!
 ■第2・4(日) 10:00~11:15
 ■月2回 3,240円

中国太極拳

伝統太極拳の身体内外運動で心体を活性化し、陰陽を整えましょう。男性にもおすすめです。
講師：伝統太極拳指導員 大倉 広治
 ■第2・4(日) 10:00~11:30
 ■月2回 3,000円




Mrs.こいずみの Body スッキリ!エクササイズ

筋力・持久力・柔軟性アップのバランスエクササイズです。
 日本健康体操連盟認定 健康体操指導士
 アロマセラピー・アドバイザー
講師：日本フィットネス協会 認定インストラクター 小泉 百合子
 ■毎週(月) 18:30~19:30
 ■月4回 5,184円(教材費別途)

アロマフィットネス

アロマ雑学+運動と香りの効用も得られます。
 ■第1・3(土) 18:15~19:15
 ■月2回 2,858円(教材費別途)




ボディメイクピラティス

女性用のプログラムで、身体の不調の改善とキレイな体型に。妊活中の運動にも。
講師：公益財団法人 日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー 健康運動指導士 笹山 正明
 ■第2・4(火) 10:00~11:00/第2・4(金) 19:00~20:00
 ■月2回 3,672円

♥大人のバレエストレッチ

バレエの動きを取り入れたストレッチでボディメイク!
講師：中村美枝子モダンバレエ研究所 鎌倉 魅樹
 ■第2・4(土) 17:40~18:40
 ■月2回 2,592円



「気」の健康講座 中級者~上級者コース

気・流・転...そして、破。
講師：「気楽正体堂」院長 大久保 幹彦
 ■毎週(木) 9:40~10:40
 ■月4回 6,686円

瞑想 class 中級者~上級者コース

観・自・在...静寂への回帰。
 ■毎週(木) 10:50~12:10
 ■月4回 6,686円 ※「気」の健康講座とのセット料金は12,342円です。

♥空手フィットネス

空手の動きを取り入れたフィットネスとミット打ちで、脂肪燃焼しませんか?
講師：空手道備己会 師範 安田 晃樹
 ■第1・3(水) 11:00~12:00
 ■月2回 2,592円

Mrs.こいずみの スッキリ!ストレッチ

ストレッチ+有酸素運動+筋力トレーニングのアクティブストレッチです。
 ■第2・4(日) 13:00~14:00
 ■月2回 2,592円(教材費別途)

♥女性限定!らくらく体幹&ルーシーダットン

運動が苦手な方や体が硬い人でも大丈夫!!リラックス効果、美肌にもおすすめ!!
講師：日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 廣谷 洋子
 ■第1・3(火) 19:00~20:00/第2・4(水) 10:30~11:30
 ■月2回 3,606円

♥書道 漢字入門から条幅研究まで

書道・かなから条幅まで指導します。
講師：臨泉会 夏堀 竹翠
 ■毎週(土) 12:30~14:30
 ■入門 月4回 5,724円
 ■条幅 月4回 6,000円


書道

ペン字・書道

字を綺麗に、心も綺麗になりませんか?
講師：臨泉会 大橋 玉樹
 ■第1・2・3(月) ①13:00~15:00 ②17:30~20:00
 ■月3回 4,288円

いきいき書道

生活をいきいきと彩る趣味としても実用としても役立ちます。
 ■第1・2・3(土) 10:00~12:00
 ■月3回 4,288円




書道

美しい書の世界をのぞいてみませんか?
講師：臨泉会 細越 玉蓮
 ■毎週(水) 13:00~15:00
 ■月4回 5,724円

♥はじめてさんの筆ペン講座

のびのびと、楽しく筆ペンを使ってみましょう!!
講師：書とアートの工房くるみのひろば 在家 溪静
 ■第1・3(水) 19:00~20:30
 ■月2回 3,840円(教材費 初回1,000円)



♥今からはじめる書道

筆ペンから毛筆まで筆文字の美のコツが学べます。
講師：日展作家 宮古 文雪
 ■第1・3(水) 10:00~11:30
 ■月2回 2,860円

♥書を楽しむ

初めての方から学べます。あなたも手書き文字上手になろう!
 ■第1・2・3(木) 18:30~20:00
 ■月3回 4,290円

