

受講生募集

受講期間 / 平成30年4月～6月

3月15日(木) 受付開始!!

無料体験 集中開催

受講を迷っている方、気になる講座を体験してみませんか?

無料体験週間(3/22(木)～3/28(水)) 実際の開講時間帯に無料体験できる一週間です。

※無料体験を希望される方は、体験日の3日前までにお電話でお申し込みください。
(定員になり次第締め切らせていただきます。)

4月から始める新講座

新設 ラージャヨーガ

全てのヨーガの技法を統合的に内包している王道のヨーガをラージャヨーガと言います。伝統的な体操法、呼吸法、瞑想を行い、自分の心身構造を知って、強靱な身体と精神を育てていきます。
[ストレッチヨーガ]から変更となります。
●開講日 / (金) 10:30～12:00
●受講料 / 13,200円
●講師 / 高橋 広子
日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士

新設 色えんぴつ教室

色鉛筆画は、誰でも気軽に取り組むことができる趣味・特技として年代を問わず人気があります。本講座ではデザイン等、基本的な色鉛筆・パステルの使い方やモチーフの取り方を指導いたします。
●開講日 / (木) 13:30～15:30
●受講料 / 13,200円 (画材費別途)
●講師 / 長坂 博

再設 パッチワークキルト [本科コース]

パッチワークキルトの伝統的なパターンの中から22枚を選び、製図、配色、縫い方とパッチワークの基礎を学びながら、サブライキルトを仕上げることが目的としたカリキュラムです。小物作りとはまた違った達成感を味わうことができます。
●開講日 / 第1・3(月) 13:30～15:30
●受講料 / 6,600円
●講師 / 小松 真由美
公益財団法人 日本手芸協会協会指導員

再設 はじめてのスマートフォン

「スマートフォンって聞いたことはあるけど…」「持ちたいけど不安…」という方はいらっしゃいませんか? スマートフォンが安全で便利であるということを知り、連絡手段やコミュニケーション手段として、これからのスマートフォンを使ってみたいという方にお勧めです。
●開講日 / 1回目 4月19日(木)-基本操作
2回目 5月24日(木)-便利な使い方1
3回目 6月21日(木)-便利な使い方2-まとめ
●時間 / 10:00～12:00
●対象者 / スマートフォンをお持ちでない方
●定員 / 最大15名 (3回続けてのコースとなります)
●受講料 / 3,300円 (持ち物:筆記用具、A4用紙)
●講師 / 佐藤 満大 トコモショップ大曲

再設 ふるさと再発見②

私たちのふるさとのすばらしさを、より良く知っていただくための講座です。直接現地に出向く、そこにある自然や文化財や人の営みに触れます。
●開講日 / 1回目 4月28日(土) 9:00～16:00
●大仙の花見 ●国登録文化財「礎礎苑」等 ●大仙市の野鳥
2回目 5月19日(土) 9:00～16:00
●大仙の花見 ●日向町歴史館 ●高橋城
3回目 6月9日(土) 9:00～16:00
●大仙の花見 ●北島家伝説館 ●他
●受講料 / 6,000円 (往復バス代500円)
●講師 / 鈴木 三郎、大野 憲司、毛利 博信

受講期間の途中からも手続きできます (一部講座を除く)

同じ講座でも曜日によって開講回数や金額が異なります。

大仙市健康文化活動拠点センター

ペアール大仙

●受付時間 / 9:30～20:00(土・日は17:00まで)

●休館日 / 祝日、施設点検整備日

TEL.0187-63-8600

〒014-0024 大仙市大曲中通町10-6 http://www.peare-daisen.com



お申込みは直接窓口へ 受講申込書に所要事項をご記入のうえ、受講料3か月分を添えて申し込みください。

◆各講座とも先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。◆定員となっていない講座は、一部講座を除き、途中からでも受講できます。
◆納入された受講料は、原則として転出・本人の病気以外は返還致しておりませんので、ご了承ください。◆講座によっては、別途教材費が必要となる場合があります。◆各講座(キッズ講座を除く)は、15歳(高校生)以上が対象となります。◆申し込みの少ない講座(5人未満)は開講できない場合があります。

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
女性のための健康エクササイズ [無料体験 3/26(木)]	一人より仲間と共に!! 健康エクササイズで骨や筋肉の強化、関節の柔軟性を高め、健康的な心と体を手に入れましょう。	月	10:00～11:30	13,200円		健康運動指導士 佐藤 さとみ
何から始めたいかわからないためのトレ講座 何トレ講座	何か運動を始めたいけども運動って何をしたらいいかわからない...今一歩踏み出せないでいるアナタ! 運動初心者でも無理なく継続できる講座がこちらです。一緒にカラダの土台作りをしていきましょう!	木	13:30～14:30	13,200円		ペアール大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
60歳からの筋トレ [無料体験 3/23(金)]	身体は適度に動かさなければ衰えるばかりです。無理のない運動から始めて、体力の維持・向上に努めてみませんか? 何歳からでも遅くはありません。! 生活の質の向上は、身体づくりから生まれます。	金	13:20～14:20	13,200円		ペアール大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
機能改善教室 [無料体験 3/27(火)]	普段着でバスタオルがあれば出来るセルフケア(自分で体をほぐす)です。腰痛・膝痛などがある方、是非お試しください。	第2・4(火)	10:00～11:00	6,600円		日本ボディオナジナル協会 公認指導士 金澤 直子
気功太極拳 [無料体験 3/28(水)]	動中に静を求めて心から動く。だから動く程といわれます。その動きは、深い呼吸とともに柔らかく円を描き無理がなく、長く稽古を重ねれば動きは舞いのように美しくなります。	水	13:30～15:00	13,200円		有名太極拳協会師範 小川 晴恵
そんそんこつこう 筋力、骨を強化する筋功です。筋力不足からくる腰痛、背はり、肩こり、関節痛など。静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良くなり! 男性の方、大歓迎です。 [無料体験 3/24(土)15:30～16:30]		土(月2)	15:30～17:00	6,600円		北京体育大学専攻生学芸学部 相模原市立大学健康・SCAマスター 小林 恵津子

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
ソフトエアロ [無料体験 3/26(木)]	このクラスでは、よりゆっくりなテンポで、腕の動きをあまり多くせず、下半身の強化を中心に構成していきます。心も体も軽やかに太りにくい体を手に入れましょう。	月	13:30～14:45	13,200円		フィットネスインストラクター 照井 美智子
ベーシックエアロ [無料体験 3/22(木)]	基本の動作からはじめます。初めての方でも大丈夫!! 日ごろの運動不足解消・健康増進に、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。	木	10:00～11:15	13,200円		J.A.F.A公認インストラクター 佐々木 春江
エンジョイエアロ	楽しく、効果的なエアロビクスを目標に展開していきます。ご自分のペースで心地よい汗をかきませんか? ご参加お待ちしております。	月	18:30～19:30	13,200円		エアロビクスインストラクター 照井 美智子
ZUMBA(ズンバ) [無料体験 3/23(金)、3/26(月)]	コロンビア生まれの「ZUMBA」。ラテン音楽を中心として、サルサ、ヒップホップ、フラメンコなど、世界各国の曲がブレンドされたダンスフィットネスプログラムです。ダイナミックに楽しく体を動かせるZUMBA。初心者の方も大歓迎です。	金	10:00～11:00	13,200円		ZUMBAインストラクター 湯野澤 明恵
コンパットパンク [無料体験 3/23(金)]	格闘技の動きをテンポの良い曲に合わせて、ダイナミックに行います。! 眠っている筋肉を動かして、脂肪をガンガン燃やしましょう! 男性も是非!!	金	19:30～20:30	13,200円		ペアール大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
フラ・エクササイズ	ハワイに伝わるフラダンスと現代のフィットネスエクササイズを融合させたプログラム。下半身のひきめ効果と骨盤を動かすことによって、女性らしいしなやかなボディラインを目指します。	第1・3(木)	18:30～19:30	6,600円		nani Alpha 認定インストラクター 佐々木 春江
社交ダンス(初級) [無料体験 3/27(火)]	初心者のためのクラスです。全く初めての方、大歓迎! 基本のステップからやさしく丁寧に指導いたします。	火	10:30～12:00	14,300円		日本アマチュアダンス技術検定委員 藤田ダンススクール主宰 藤田 誠行
社交ダンス(中級)	社交ダンス経験者対象です。基本をマスターしましょう。	火	13:30～15:00	14,300円		藤田 誠行
ジャズダンス [無料体験 3/24(土)]	正しいジャズダンスの基本を身につけ、楽しくすてきな汗を流しましょう。新しい自分に出会えるかも?!	土	13:30～15:00	11,000円		S.T.R.B.J.インストラクター 高橋 紗輪子
ヒップホップダンス	HipHopDanceをストレッチから基礎ステップ、ルーティンまで丁寧に指導いたします。年齢を問わず、誰でも楽しくHipHopを学べます。	水	19:45～20:45	14,300円		CROSS WAVEインストラクター 齊藤 剛 ほか
フラダンス [無料体験 3/22(木)]	誰でもいつでも楽しく踊れるフラ。さあ、一緒にフラスタイルを楽しみましょう! ハワイの優雅で、楽しい音楽に合わせて心と体をリフレッシュ!! 出クラス開講日: 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16	第2・4(木)	18:30～19:30	6,600円		nani Alpha 認定インストラクター 佐々木 春江
ハワイアンダンス(中級)	ムードのある曲や、テンポの早いハワイアン音楽に乗せて、美しく踊るレベルアップコースです。	金	14:35～15:35	14,400円		ハワイアンダンスプロインストラクター 加藤マリア クリスティーナ
心と体のフリーダンス [無料体験 3/26(月)]	形式にとらわれず、自由に踊ることをモットーとしたモダンダンス。特徴である「自由に踊る」ことで、日常生活のストレスを発散し、心身ともに健康になることを目指します。心と体を解放して、思いや感情を自由に表現することの楽しさと一緒に味わいましょう。	月	19:15～20:30	13,200円		大仙市芸文協仙北支部 (モダンダンス研究会)代表 伊藤 歩美
クラシックバレエ [無料体験 3/28(水)]	ダンスの基礎でもあるクラシックバレエのレッスンを通って、踊りの楽しさを知って頂くクラスです。柔軟で美しい姿勢と健康な体作りのために、バレエを始めませんか?	水	18:15～19:30	14,300円		SGバレエ主宰 佐藤 さとみ
Let's! ランニング	[対象:30分程度続けて走れる方] 寒い冬も終わり、いよいよマラソンシーズンが始まります。走り終えた後の達成感と自己の可能性を感じられるチャンスです。走り方の基本と、動きを取り入れながら進めていきます。	土	9:45～11:15	13,200円		ペアール大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
楽しいヒップホップ (キッズ入門)	[対象:小学生低学年] 初めてダンスにチャレンジする子ども達のために、楽しく、安全で、続けていくことの忍耐力を養いながらレッスン内容をプログラムしていきます。	土	10:00～11:00	12,100円		
楽しいヒップホップ (キッズ初級)	[対象:小学生低学年] 入門コース経験者対象のクラスです。楽しくリズムに乗りながら、入門より難しいステップにも挑戦していきます。更に、忍耐力や協調性も身につけることを目標にしています。	土	11:15～12:15	12,100円		CROSS WAVEインストラクター 齊藤 梓
やさしいモダンダンス	[対象:小学校4年生～中学生] 様々な踊りの基礎となる「バレエ」で、美しく正しい姿勢を身につけ、フロアでおこなうモダンダンスの動きでは身体全体を使った様々な表現方法を身につけていきます。	第1・3(金)	18:00～19:15	5,500円		大仙市芸文協仙北支部 (モダンダンス研究会)代表 伊藤 歩美
子どもクラシックバレエ [無料体験 3/23(金)]	[対象:4歳～小学生低学年] クラシックバレエを学び、お子様のリズム感・感受性・表現力を養いませんか? 踊ることの楽しさをひとりでも多くの人に味わっていただきたいと思えます。	第2・4(金)	18:00～19:00	6,600円		SGバレエ主宰 佐藤 さとみ
そろばん	[対象:小学生] ※お祝日・30～60分間の受講になります。 そろばんは、右脳が活性化され、脳トレにも最も有効な手段のひとつであると言われています。訓練すると、計算力・暗算力だけでなく、記憶力・忍耐力・集中力が身に付きます。	火	15:30～17:30	13,200円		全珠連検定式位位免許 菅原 工子

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
楽しいプール運動	はじめてプールに入る方はこの講座です。簡単な動きだけで、無理なくマイペースで運動していきます。一緒に運動を始めましょう!	月	14:30～15:30	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子
水中ウォーキング	水中を歩くだけと思っていながら大間違い! 一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。	月	13:30～14:30	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子
健康づくり 水中運動	関節に不安のある方でも、水の中では予想できないほど楽に動けます。普段使わない筋肉を動かして、体力を維持・回復していきます。運動のあとの爽快感を味わってみませんか?	金	10:30～11:30	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子
健康づくり 水中運動	温水の抵抗や浮力、水圧を利用した体にやさしく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が、性別、年齢を問わずやさしく楽しく指導します。 Aコースは、高齢者、高血圧症、腰痛、肩こり、膝などの関節痛でお悩みの方向け。おもにリラゼーション中心の軽運動で効果的です。 Bコースは、中高年齢者、運動不足解消、痩せたい方、高脂血症など、生活習慣病予防、足腰に不安のある方も効果的です。	水	18:00～19:00	14,950円		健康運動指導士 温泉利用指導員 ヘルスメイトレナー 柴田 栄宜
楽ラク! アクアピクス [無料体験 3/22(木)]	運動が苦手、リズミ感が...という方でも大丈夫!! 歩くことから始めて、水の抵抗、浮力を利用して体力にあわせてトレーニングできます。	木	13:30～14:30	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
水中エクササイズ	水中運動・簡単なアクアピクス・ストレッチ・リラクゼーション。難しいことは一切なし! 水の中で身体を動かすことを楽しむのみ! 一緒に運動しましょう。	土	13:45～14:45	10,350円		日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
はじめての水泳	水慣れなどの基礎的な動作から息つぎなしのクロールを丁寧に習得していきます。ウォーキングだけでは物足りなくなった方、もう1歩前進しましょう!	水	13:30～14:30	14,950円		日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子
健康アップスイミング ※女性のみの募集となります。 [無料体験 3/22(木)]	初心者・ビギナーの方大歓迎!! 水泳の基本を中心にいろいろな泳法にチャレンジしていきます。健康のため、美容のため楽しく泳ぎましょう。	木	18:45～20:00	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
ヘルシースイミング [無料体験 3/27(火)]	クロールを中心に背泳ぎにもチャレンジ。センター専用インストラクターが優しくサポート。男性大歓迎! Let's スイミング!	火	13:30～14:45	14,950円		日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子 健康運動指導士 鈴木 慎吾
レディーズスイミング ※女性のみの募集となります。 [無料体験 3/27(火)]	クロールの息つぎを中心に、背泳ぎにもチャレンジしていきます。 4つの泳ぎの基本を練習していきます。 4つの泳ぎを細かく練習して、たくさん泳ぐクラスです。レベルアップしたい方、ぜひどうぞ。	月	19:15～20:30	13,800円		日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子
		火	18:45～20:00	14,950円		日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子
		水	10:30～11:45	14,950円		日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
シニアのための筋トレ [無料体験 3/22(木)]	[対象:運動習慣のない方、運動不足の方、これから運動を始めた方] 筋肉は何歳になっても、強化することができます。体の不安定な部分を、いろいろな泳法によるトレニング器具で強化し、体力の向上をしてみませんか!	木	13:30～15:00	13,200円		ペアール大仙インストラクター 永瀬 貴大
いきいきトレーニング [無料体験 3/27(火)]	ひとりひとりの体力に合ったトレーニング(マシン、ダンベル、ボールなど)を行います。無理なく体力向上・健康増進をしていきます。体力が高まれば、気持ちも向上していきます。いきいきとした毎日が送れるよう、インストラクターのサポートのもと、元気に頑張ってみませんか!	火	13:30～15:00	14,300円		ペアール大仙インストラクター 永瀬 貴大
効果体感トレーニング [無料体験 3/22(木)、3/24(土)、3/27(火)]	運動は継続こそ、より効果が実感できるもの。一人では細かい方も、インストラクターがあなたの体力・目的に応じて全力でサポート致します! さあ、思い立った時からLet's トレーニング!	火	19:00～20:30	14,300円		ペアール大仙インストラクター 鈴木 慎吾
		木	19:00～20:30	13,200円		
		土	13:30～15:00	13,200円		ペアール大仙インストラクター 永瀬 貴大
シェイプトレーニング ※女性のみの募集となります。 [無料体験 3/23(金)]	筋肉を鍛えながら体脂肪を落とすことにより、健康的に引き締め、リバウンドしづらい体を作ることができます。ひとりひとりに合ったメニューを作成し、トレーニングを無理なく行います。	金	19:00～20:30	13,200円		ペアール大仙インストラクター 永瀬 貴大

講座名	内容	曜日	時間	3か月分		講師
				受講料	備考	
ヨガ	ポーズの実践の繰り返しの中で、感じて、調整して、チャレンジして、自分の中に気付きを重ねましょう。[過去]でも[未来]でもない「今」に「今」に生きる。あなたのヨガを実践していきましょう。	水	13:30～14:40	14,300円		
		木	19:45～20:55	13,200円		全米ヨガアライアンスRYT200 佐藤 菜穂子
ヨガベーシック [無料体験 3/27(火)]	「ポーズ」「呼吸」「瞑想」を実施し、繰り返していくことで、心身の調和を図っていきます。体の硬い方や初心者の方も無理なく行っていただけます。力の抜きづらいつい、心身を楽にし、健康な体と心とを育てていきます。	第2・4(土)	10:00～11:10	6,600円		
		火	18:30～19:30	14,300円		IHTA認定ヨガインストラクター 阿部 恵
トータルヨーガ [無料体験 3/28(水)]	ポーズと瞑想によって自分自身と向き合い、心身の調和をはかっていきます。身体の硬い方や初心者の方も無理なく行えます。心もしなやかに、ポジティブでストレスに負けない「自分」を一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30～12:00	14,300円		ヨガインストラクター 伊藤 江美子