

# 受講生募集

受講期間 / 平成30年7月~9月

## 7月から始める新講座

**増設**

### 60歳からの筋トレ(木)

身体は適度に動かさなければ、どんどん衰えてしまいます。無理なく行えるところから運動してみませんか?その基本となる柔軟性の向上のためのストレッチと体力の維持・向上を目的とした簡単な筋トレ、すこやかな生活を手に取れましょう!

- 開講日 / (木) 13:30~14:30
- 受講料 / 14,300円
- 講師 / 鈴木 慎吾  
ペアール大仙インストラクター、健康運動指導士

**新設**

### 楽しい運動教室

【対象: 年長児~小学校3年生】

マット・びろり・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもになっていただけるよう、ゲームを取り入れながら皆と楽しく運動できるプログラムとなっています。

- 開講日 / (月) 16:30~17:30
- 受講料 / 9,200円
- 講師 / ペアール大仙インストラクター、他

**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 7月19日(水)・基本操作 / 2回目 8月1日(木)・便利な使い方1 / 3回目 9月20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、メモ帳)
- 講師 / 佐藤 満大 トコモショップ大曲店

# 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、お盆、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・本人の病気の発生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。

エアロ・ダンス・バレエほか

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
ソフトエアロ	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に、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しましょう。	月	13:30 14:45	9,900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	基本の動作からはじめます。初めての方でも大丈夫!!日ごとの運動不足解消・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	14,300円	JAF 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	9,900円	エアロビクスインストラクター 金澤 直子 照井 美智子
ZUMBA(ズンバ)	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	14,300円	ZUMBAインストラクター 湯野澤 明恵
コンパットパンプ	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	14,300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。下半身のひき締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 Aloha 認定 インストラクター 佐々木 春江
社交ダンス(初級)	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	13,200円	日本アマチュアダンス 技術検定委員 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	13,200円	藤田 誠行
ジャズダンス	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.A.Y.S. 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	13,200円	CROSS WAVE インストラクター 斉藤 剛 ほか
フラダンス	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、美しい音楽に合わせて心と体をフレッシュ! 出クラス開講日: 7/21、8/4、9/1、9/15、9/29	第2,4木 土(月曜)	18:30 19:30 15:30 16:30	6,600円 5,500円	nani Aloha 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	15,600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
大人のモダンダンス	どこかで耳にしたことがあるような邦楽や洋楽に合わせて、踊ることを楽しむクラスです。純粋に踊ってみたい...という方、大歓迎です!	月	19:15 20:30	9,900円	大仙市芸術文化北支所 モダンダンス研究会代表 伊藤 歩美
クラシックバレエ	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して、踊りの楽しさを知って頂くクラスです。柔軟な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	13,200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】 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。走りの基本と、動き作りを取り入れながら進めていきます。*9月の田沢湖マラソンを目指します!!	土	9:45 11:15	9,900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

水中運動

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
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	10,350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るなら大間違い! 一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。	月	13:30 14:30	9,200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・回復していきましょう。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よ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。	水	18:00 19:00	13,800円	健康運動指導士 温泉利用指導員 ヘルスクアトレーナー 柴田 栄宣
健康づくり 水中運動	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。おもしろくアクアセッション中心の軽運動で効果的です。 Bコースは、中高年者、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	19:00 20:00	13,800円	柴田 栄宣
楽らくアクアピクス	運動が苦手、リズム感が...という方も大丈夫!! 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

スイミング

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
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	13,800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	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	14,950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	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	13,800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	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。	金	13:30 14:45	13,800円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
レディーズスイミング	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	月	19:15 20:30	10,350円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
レディーズスイミング	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。	水	10:30 11:45	13,800円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子

マタニティ

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
シニアのための筋トレ	【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い方】 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、いろいろなトレー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	14,300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	ひとりひとりの体力に合ったトレーニング(マシーン、ダンベル、ボールなど)を行いながら、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、元気に頑張りましょう!	火	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
効果体感トレーニング	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 木 土	19:00 20:30 19:00 20:30 13:30 15:00	13,200円 14,300円 12,100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 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	筋肉を鍛えながら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	14,300円	ペアール大仙インストラクター 永瀬 貴大

ヨガ

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
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 木	13:30 14:40 19:45 20:55	13,200円 14,300円	全米ヨガアライアンスRYT200 佐藤 菜穂子
ヨガベーシック	「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。力の抜きづらい現代、心を柔軟にし、健康な体と心とを育てていきましょう。	第2,4土	10:00 11:10	5,500円	
トータルヨガ	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、ポジティブな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	12,100円	ヨガインストラクター 伊藤 江美子
ラジャヨガ	全てのヨガの技法を統合的に内包している王道のヨガをラジャヨガと言います。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。	金	10:30 12:00	12,100円	日本ヨーガ療法学会 認定一分会認定 高橋 広子

健康体操・気功

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
女性のための健康エクササイズ	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しましょう。	月	10:00 11:30	9,900円	健康運動指導士 佐藤 さとみ
60歳からの筋トレ(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	14,300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	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	5,500円	日本ボディポテンシャル協会 公認指導士 金澤 直子
気功太極拳	動中に静を求めて心から動く。だから動く裡とわれず。その動きは、深い呼吸とともに柔らかな円を描き無理なく、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	権名時太極道協会師範 小川 晴恵
そきんそうこつこう 疏筋壮骨功	筋力、骨を強化する気功です。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、血流が良行! 男性の方、大歓迎です。 開講日: 7/14, 7/28, 8/18, 9/8, 9/22	土(月曜)	15:30 17:00	5,500円	北京体育大学導引養生学習得 師範士・気功師 小林 恵津子

キッズ・ジュニア

講座名	内容	曜日	時間	3か月分 受講料	講師
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も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 斉藤 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レッスンで、正しく美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	6,600円	大仙市芸術文化北支所 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	【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ひます。	第2,4金 第1,3日	18:00 19:00 15:30 16:30	6,600円 6,600円	SG / バレエ 主宰 佐藤 さとみ
そろばん	【対象: 小学生】 *右記時間内、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語られています。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	12,100円	全珠連検定式位級免許 菅原 工子