

Peare DAISEN 受講生募集

受講期間 / 平成31年4月～6月

3月15日金 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金～3/28木) 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月から始める新設講座

新設 **英会話入門**
「ゼロからの英会話」
英会話をゼロから学びたいという方々のための講座です。実際の英会話コミュニケーションと変わる英語の発音に自信を持っていただくことを推し進めます。英語を介して新しい世界への扉を開いてみませんか。

- 開講日 / (月) 18:30～20:30
- 定員 / 20名
- 受講料 / 12,100円
- 講師 / 高橋 美浩

新設 **津軽三味線講座**
津軽三味線の名手である黒澤氏が指導。2016年に発足した黒澤会秋田支部で学ぶ会員もサポートします。三味線は講座内一回1,000円で貸し出しが可能。プロの三味線奏者の指導を受けられる貴重な講座です。

- 開講日 / 第2・4火曜日 18:00～19:30
- 定員 / 10名
- 受講料 / 9,000円
- 講師 / 黒澤 博幸

新設 **尺八入門**
ペアーレ大仙で、尺八の演奏に挑戦してみませんか?まずは気楽に、塩豆の尺八で、仲間たちと一緒に楽しく学びましょう。「尺八入門」講座では、民謡だけでなく童謡や歌謡曲なども、練習曲として取り上げます。
※対象者は尺八演奏が「初めての方」 「初級の方」です。

- 開講日 / 第1・3金曜日 18:30～20:30
- 定員 / 10名
- 受講料 / 6,600円
- 講師 / 高橋 玄山 尺八竹道会 師範

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が違うため、金額が異なります。

大仙市健康文化活動拠点センター
ペアーレ大仙
 ●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 4月30日火～5月2日木は祝日ですが営業いたします。
TEL.0187-63-8600 **随時見学** できます

〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10 <https://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んでください。

◆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・本人の病氣以外に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	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	12,650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	A 水中を歩くだけと思っていながら大間違い週一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。	月	13:30 14:30	12,650円	日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子
	B 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	A 温水の抵抗や浮力、水圧を利用した体によさ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。おもにリラクゼーション中心の軽運動で効果的です。	水	18:00 19:00	14,950円	健康運動指導士 温泉利用指導員 柴田 栄宣
	B 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	14,950円	
楽ラク! アクアダンス	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

講座名	内容	曜日	時間	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なぎ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	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	クロールを中心に背泳ぎにもチャレンジ。センター専属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 慎悟
レディーススイミング	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
	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	月	19:15 20:30	12,650円	日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子
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。	18:45 20:00	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
	11:45	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	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方】 筋力は何歳になっても、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	ペアーレ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、元気に頑張りましょう!	火	13:30 15:00	14,300円	ペアーレ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。一人では心細い方も、インストラクターがあなただけの体力・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	ペアーレ大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟
		木	19:00 20:30	14,300円	
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。	土	13:30 15:00	13,200円	ペアーレ大仙インストラクター 永瀬 貴大
		金	19:00 20:30	13,200円	ペアーレ大仙インストラクター 永瀬 貴大

講座名	内容	曜日	時間	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、自分の中に気持ちを重ねましょう。「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	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	ヨガの基本となるポーズを実践していきます。アライメント(体の各部位の配置)を調整し、ポーズの効果をひきだします。 unnecessary なものを手放し本来持っている心身の状態へ戻していきます。	火	18:30 19:30	14,300円	全米ヨガアライアンスRYT200 佐藤 菜穂子
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。心もしなやかにして、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
ラージャヨガ	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ー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	13,200円	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ指導員 又井 由貴子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
ソフトエアロ	このクラスでは、よりゆっくりにテンポで、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いれましょう。	月	13:30 14:45	12,100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!! 日々の運動不足解消・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、効果的なエアロピ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	12,100円	エアロピ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	12,100円	ZUMBAインストラクター 湯野澤 明恵
コンパットパンク	格闘技の動きをテンポの良い曲に合わせて、ダイナミックに行きます!! 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	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎悟
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。下半身のひきし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)	初心者の方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 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	
ジャズダンス	正しいジャズダンスの基本を身につけて、楽しく汗を流しましょう。新しい自分に出会えるかも?!	土	13:30 15:00	11,000円	S.T.R.ダンススタジオ 高橋 紗輪子
フラダンス	誰でも気軽に楽しく踊れるフラ。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! 土クラス開講日: 4/6、4/20、5/18、6/1、6/29	第2・4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
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。	土(月2)	15:30 16:30	5,500円	
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	12,100円	大仙市芸文協北支所 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的な体作りのために、バレエを始めてみませんか?	水	18:15 19:30	14,300円	SG バレエ 佐藤 さとみ
Let's! ランニング	寒い冬も終わり、いよいよマラソンシーズン到来! 走り終えた達成感と自己の可能性を感じられるチャンス! 走りの基本と、動きづくりを取り入れながら進んでいきます。マラソンを始めてみたい方も是非この機会にチャレンジしてみませんか?	土	9:45 11:15	13,200円	ペアーレ大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟

講座名	内容	曜日	時間	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いれましょう。	月	10:00 11:30	11,000円	健康運動指導士 佐藤 さとみ
60歳からの筋トレ	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。	木	13:30 14:30	14,300円	ペアーレ大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟
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	6,600円	日本ボディポテンシャル協会 金澤 直子
	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	福名太極道協会顧問 小川 晴恵
そんきんそうこう 筋力骨功	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、ソボを刺激し、血流が良行!! 男性の方、大歓迎です。開講日: 4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22	土(月2)	15:30 17:00	6,600円	北京体育大学導引養生学習得 師範 小林 恵津子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
楽しい運動教室	【対象: 年長児～小学校3年生】 マット・とび箱・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楽しく運動できるプログラムとなっています。	月	16:30 17:30	12,650円	小学校体育指導員 小原 弘 ペアーレ大仙インストラクター
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としています。	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と、正しく美しい姿勢を身につけて、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	大仙市芸文協北支所 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	18:00 19:00	6,600円	SG バレエ 佐藤 さとみ
そろばん	【対象: 小学生】 ※祝日時間内、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。	第1・3日	15:30 16:30	6,600円	
		火	15:30 17:30	13,200円	全珠連検定式検定員 菅原 工千子

無料体験 集中開催 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。