

Peare DAISEN ペアール大仙 受講生募集

受講期間 令和元年7月～9月

6月8日(土) 受付開始

7月から始める新設講座

新設 フラダンス (ゆっくりクラス)

人気のフラ。その魅力は健康「美」「心」。このクラスはゆっくりとしたペースで進めていきますので、初めての方や初心者の方も安心してご参加ください。

●開講日 / 第2・4(水) 19:45～20:45
7/10, 7/24, 8/7, 8/28, 9/11, 9/25

●受講料 / 6,600円

●講師 / 佐々木 春江
Hula O Ka Wai Ola O Akau 主宰

新設 ポーセラーツ

白紙やガラスに転写紙と呼ばれるシールを貼ったり、専用の絵具やペンで絵付けをしてオリジナルの食器などをデザインするホビーです。転写紙を配置して作るのに自信のない方でも安心してトイできる。大人の女性を中心に話題となっています。

●開講日 / 第1・3(日) 13:30～15:30

●受講料 / 6,600円 ※材料費として、1回あたり1,500円がかかります。

●講師 / 佐谷 隼子
日本ヴォーグ社認定 ポーセラーツ インストラクター

新設 多肉植物の寄せ植え

今大人気の可愛い多肉植物！見ているだけでも癒される多肉植物。でも多肉植物の育て方が難しいという声を沢山耳にします。是非、楽しく正しい育て方、寄せ植えのしかたを覚えてみませんか？

●開講日 / 第1・3(月) 13:30～15:30
7/1, 7/22, 8/5, 8/19, 9/2, 9/30

●受講料 / 6,600円 ※材料費として、1回あたり2,000円がかかります。

●講師 / 鈴木 由香里
日本多肉クラブ協会認定講師

再設 ふるさと再発見

私たちのふるさとのすばらしさを、良く知っていただくための講座です。直接現地に出向き、そこに自然や文化財、人々の営みが溢れます。

●開講日 / 7月12日(金) 9:00～16:00
●学校給食センター・コースメ(太田) 8月22日(金) 9:00～16:00
●広域消防本部・山北平野土地改良区 9月27日(金) 9:00～16:00

●古四王神社・ホルミート・運部左衛門(土川)
●受講料 / 6,000円(ほか3回分の資料代500円)
※3回とも市のバスで移動します。

再設 はじめてのスマホ

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期 - 2期 -
①7月11日(木) | ②8月22日(木)
③7月25日(木) | ④9月5日(木)
⑤8月8日(木) | ⑥9月19日(木)

●講座内容 / ①基本操作 ②便利な使い方
●時間 / 10:00～12:00
●対象者 / スマートフォン初心者
●定員 / 各15名(3回続けてのコースとなります)
●受講料 / 各3,300円(持ち物・筆記具、メモ帳)
●講師 / ドコモショップ大曲店

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。

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しょう。一緒に運動を始めましょう！	月	14:30 15:30	11,500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	10,350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でも、水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	14,950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。	水	18:00 19:00	13,800円	健康運動指導士 運動利用指導者 ヘルメットトレーナー 柴田 栄宜
	B 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	19:00 20:00	13,800円	
楽ラク アクアダンス	運動が苦手、リズム感が...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	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しょう。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	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	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	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
	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	14,950円	日本体育協会公認水泳指導員 大場 亜希子
レディーススイミング	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	月	19:15 20:30	11,500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。	火	18:45 20:00	13,800円	日本体育協会公認水泳指導員 藤田 まり子
		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

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	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	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、元気に頑張ってみませんか！	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、より効果を実感できるもの。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、思い立ったらLet's トレーニング!	火	19:00 20:30	13,200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	
シェイプトレーニング	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。	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
		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

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なかで、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	13,200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	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、ポーズの効果をおひきします。 unnecessaryなものを手放し本来もっている心身の状態へ戻していきます。	第2・4土	10:00 11:10	6,600円	
		火	18:30 19:30	13,200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と一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30 12:00	13,200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	14,300円	日本ヨーガ療法学会公認講師 又井 由貴子

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、お盆、施設点検整備日

TEL.0187-63-8600

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

随時見学 できます

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・本人の病気以外に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
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入れましょう。	月	13:30 14:45	11,000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	11,000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
コンバットパンブ	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
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競技会認定指導員 藤肥 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	
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?!	第2・4土	13:30 15:00	6,600円	S.T.R.ダンスインストラクター 高橋 紗輪子
フラダンス	誰でもいっしょ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! 出クラス開講日: 7/6, 7/20, 8/17, 9/14, 9/28	木	18:30 19:30	13,200円	Hula O Ka Wai Ola O Akau 主宰 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回)	15:30 16:30	5,500円	
大人のモダンダンス	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フェッショナルインストラクター 加藤 マリア クリスティーナ
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?	月	19:15 20:30	11,000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
Let's! ランニング	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。走りの基本と、動きづくりを取り入れながら進めていきます。是非この機会にチャレンジしてみませんか? ※田沢湖マラソンを目指します!!	土	9:45 11:15	11,000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	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入れましょう。	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	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	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	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	日本ボディメンテナンス協会公認指導士 金澤 直子
気功太極拳	動中に静を求めて心から動く。だから動く禅といわれます。その動きは、深い呼吸とともに柔らかな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	禅名師太極拳協会顧問 小川 晴恵
筋肉トレーニング 筋力強化	筋力、骨を強化する筋力です。筋力不足からくる腰痛、背はり、肩こり、関節痛など。静かな動きで神経、ツボを刺激し、血流が良行! 男性の方、大歓迎です。 開講日: 7/13, 7/27, 8/10, 8/24, 9/7, 9/21	土(月2回)	15:30 17:00	6,600円	北京体育大学導引養生学習得 師範スポーツクラブ副会長JSCマスター 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・びね・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもにも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。	月	16:30 17:30	11,500円	小学校体育指導者 弘 原 弘 ペアール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	13,200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きます。	土	11:15 12:15	13,200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的で、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	【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です。	第2・4金	18:00 19:00	5,500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言われてます。訓練すると、計算力・暗算力だけではなく、記憶力・忍耐力・集中力が身に付きます。	火	15:30 17:30	12,100円	全珠連珠式段位免許 菅原 工子

6月8日(土)から受講申込みの受付を開始いたします