

受講生募集

受講期間 令和7年 4月～6月

3月8日(土)受講受付開始!!

無料体験 集中開催 3/1(土)より体験申込可

このマークがついている講座は無料体験週間(3/13(木)～3/19(水))内の実際の開講日及び時間帯に、受講生と一緒に講座を無料体験できます。

★ただし、講座によっては実際の講座時間より短い時間となる場合や材料費が必要な場合があります。

無料体験を希望される方は、3/1(土)から体験日の3日前までにお電話でお申し込みください

4月から始める新設講座

何かを始めよう！
セルフケアと簡単筋トレ

何かを始めなきゃ...と思っても、何を?どう?セルフケアとストレッチ筋トレのポイントを確認して実践してみよう。

- 開講日/毎週月曜日
- 時間/15:00～16:00
- 受講料/14,300円
- 講師/健康運動指導士 金澤 直子

陶芸

陶芸の技法は多岐にわたり、講師の私もまだまだ勉強中の身ですが、受講生の皆さんと一緒に成長していきたいと思っています。楽しい時間にしちゃおう!

- 開講日/毎週水曜日 14:00～16:00
- 時間/14:00～16:00
- 会場/ペアーレ大仙
- 受講料/(木)クラス 15,000円(材料費別)
- 講師/陶芸工房ももねり。草野 桃江

パソコン教室 (エクセル基礎)

表計算ソフトと言えば「エクセル」。データや計算式の入力方法から関数の使い方、グラフ作成、データベース機能について、基本からじっくりと実習します。

- 開講日/毎週水曜日
- 時間/14:00～16:00
- 会場/ペアーレ大仙
- 受講料/13,000円(テキスト代別途2,200円)
- 講師/パソコンインストラクター 高橋 悦子

ヨガ・ピラティス

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	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。「今」に生きる。あなたのヨガを実践しましょう。	水	13:30 14:40	16,900円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
ヨガ ベーシック	ヨガの基本ポーズを実践します。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。不必要なものを捨て、本来の心身の状態へ戻します。	木	19:45 20:55	16,900円	佐藤菜穂子
無料体験 3/19(木)		第2・4土	10:00 11:10	7,800円	
ヨガ トータル ヨーガ	ポーズと瞑想によって自分と向き合い、心身の調和をはかります。初心者の方も無理なく行えます。心もしなやかに、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。	火	18:30 19:30	14,300円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
無料体験 3/14(金)		水	10:30 12:00	16,900円	ヨガインストラクター 伊藤江美子
無料体験 3/14(金)		金	10:30 12:00	16,900円	認定ヨガ療法士 全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
マットピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えバランスのとれた体にするを目的としています。高齢者や不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。	月	19:45 20:45	15,600円	BESJ マットピラティスインストラクター 伊藤 歩美

気功・健康体操ほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/19(水)		水	13:30 15:00	15,600円	姓名簿太極道協会 講師 小川 晴恵
そきんそうこころ 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、肩こり、関節痛など、静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良好!!	第1土	15:15 16:30	3,900円	北京体育大学 専任講師 宇野博 経絡セラピスト 齋藤 美穂子 JSCAマスタ 小林 恵津子
無料体験 3/16(日)		第3日	10:00 11:15	3,900円	経絡セラピスト 齋藤 美穂子 小林 恵津子
無料体験 3/17(月) 3/19(水)		月	10:00 11:30	15,600円	経絡セラピスト 齋藤 美穂子 小林 恵津子
無料体験 3/17(月) 3/19(水)		水	10:00 11:30	16,900円	経絡セラピスト 齋藤 美穂子 小林 恵津子
無料体験 3/13(木) 3/14(金)		木	13:30 14:30	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
無料体験 3/13(木) 3/14(金)		金	13:20 14:20	16,900円	鈴木 慎吾
機能改善 教室	普段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)。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	7,800円	健康運動指導士 金澤 直子

このマークがついている講座は、無料体験週間(3/13(木)～3/19(水))に体験ができます(要予約)。

受講申し込みは直接窓口へ

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。表示の受講料は、税込金額です。

受講期間の途中からも手続きできます

◆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。

TEL 0187-63-8600 ●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

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

キッズ・ジュニア

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
楽しい運動教室	【対象:年長児～小学3年生】 マット・とび箱・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きなお子にもなるよう、ゲームを取り入れながら皆と楽しく運動できます。	月	16:30 17:30	16,200円	小学校体育指導者 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】 初めてのダンスにチャレンジするために、楽しく、安全で、続けていくことができるようプログラムしていきます。	土	10:00 11:00	15,600円	CROSS WAVE インストラクター
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。楽しくリズムに乗りながら、難しいステップにも挑戦します。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	15,600円	斉藤 梓
無料体験 3/14(金)		金	16:30 17:30	16,900円	金谷 昌子
無料体験 3/16(日)		第1・3日	14:00 15:00	6,500円	SG/バレエ 主事 佐藤さとみ
みんなの 新体操教室	【対象:4歳～一般】 リズム体操、柔軟運動、手具運動に挑戦します。フープ、ボール、クラブ、リボンなどの新体操の手具を使いながら、音楽に合わせて、楽しく、優雅に、新体操を体験しましょう! 開講日:4/6、4/13、5/11、5/18、6/8	日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 新体操指導者協会代表 七尾 真結
無料体験 3/14(金)		金	15:30 17:30	15,600円	日の出算研研究 塾長 川原日出男

エアロ・ダンス・バレエほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/17(月)		月	13:30 14:45	15,600円	フィットネス インストラクター 照井美智子
無料体験 3/13(木)		木	10:00 11:15	15,600円	JAF A公認 インストラクター 佐々木春江
無料体験 3/14(金)		第1・3日	19:45 20:45	6,500円	ZUMBA® インストラクター 戸田加代子
無料体験 3/14(金)		金	10:00 11:00	16,900円	ZUMBA® インストラクター 湯野大樹
無料体験 3/14(金)		金	19:30 20:30	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
無料体験 3/18(火)		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 主事 藤肥 誠行
無料体験 3/19(水)		火	13:30 15:00	14,300円	藤肥 誠行
無料体験 3/19(水)		土(月2回)	13:30 15:00	7,800円	S, T, Ray's インストラクター 明石紗繪子
無料体験 3/19(水)		水	19:45 20:45	16,900円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/13(木) 3/14(金)		木	18:30 19:30	15,600円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/13(木) 3/14(金)		金	14:45 15:45	15,600円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/14(金)		土(月2回)	15:30 16:30	7,800円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/19(水)		第2・4木	15:00 16:00	8,400円	ハワイアンダンス フロントインストラクター 加藤マリアクリスティーナ
無料体験 3/19(水)		水	18:15 19:30	15,600円	山石さやか/川工教室 主事 山石さやか
無料体験 3/15(土)		日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 新体操指導者協会代表 七尾 真結
無料体験 3/15(土)		土	9:45 11:15	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾

温水プール・トレーニングルームフリー利用のご案内

月	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
火	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座
水	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座
木	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座
金	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座
土	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座
日	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座	フリー利用時間	講座

トレーニングルーム

月	9:45	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20:45
火	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
水	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
木	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
金	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
土	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
日	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								

マシントレーニング

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/13(木)	【対象:運動不足の方、これから運動を始めたい方】 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	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/13(木)	個人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、無理なく体力向上・健康増進をします。	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
無料体験 3/13(木) 3/15(土)	一人では心細く不安な方も、インストラクターがあなたの要望に全力でお応えします。個人の体力・目的に応じたメニューをお作りしますので、安心してお越しください! ※別の講座は、体力向上のためのグループレッスンになっています。個人メニューをご希望の方は、(火・土)の講座をおすすめします。	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 慎吾
無料体験 3/13(木) 3/15(土)		木	19:00 20:30	16,900円	鈴木 慎吾
無料体験 3/14(金)		土	13:30 15:00	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/14(金)		金	19:00 20:30	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大

水中運動

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/14(金)	A 週に一度、プールで楽しく運動し、体力を高めましょう。	月	13:30 14:30	14,850円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/14(金)	B 関節に不安のある方でも、水の中では楽に動けます。普段使わない筋肉を動かして、体力を維持・回復させましょう。	金	10:30 11:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/19(水)	A 温水の抵抗や浮力を利用して体にやさしく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が楽しく指導します。	水	18:00 19:00	17,550円	健康運動指導士 温泉利用指導者 ヘルスケア トレーナー
無料体験 3/19(水)	B コースは、高齢者、高血圧症、腰痛、肩こり、関節痛でお悩みの方向け。	水	19:00 20:00	17,550円	柴田 栄宣
無料体験 3/13(木)	運動が苦手、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。	木	13:30 14:30	17,550円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/13(木)	簡単なアクアビクス・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めます。	土	13:30 14:30	14,850円	フィットネス インストラクター 照井美智子
無料体験 3/13(木)	プールの中で効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。膝、腰に負担をかけずに、楽しくリフレッシュできます。	火	10:30 11:30	14,850円	AQUA ZUMBA® インストラクター 戸田加代子

スイミング

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/13(木)	はじめての水泳	水	13:30 14:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/13(木) 3/14(金)	健康アップ スイミング	木	19:00 20:00	17,550円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/14(金)		金	13:30 14:30	16,200円	高橋 幸
無料体験 3/18(火)	ヘルシー スイミング	火	13:30 14:45	13,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/18(火) 3/19(水)	レディース スイミング	火	18:45 20:00	13,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/18(火) 3/19(水)		水	10:30 11:45	16,200円	藤田まり子
無料体験 3/15(土)	はつらつ スイミング	月	19:15 20:15	16,200円	佐々木春江

※ 赤枠の講座は、前期からの継続者多数により申込受付ができない場合もありますので、お問い合わせください。