

H30年度 フロプログラム紹介

スポーツ系(18)

体力の低下を実感し、何か始めたいと思っていました。今ではすっかり仲間と♪
Aさん(卓球)

会員さんの声

卓球

(生涯スポーツの王様)



バドミントン

(シェイプアップに)



スポーツ 吹き矢

(呼吸法をマスター)

Let's
スポーツ!

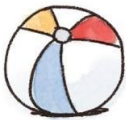
ヨーガ

(精神集中)



護身合気道

(いざという時に)



健康体操

(体がほぐれる)

ビーチボール

(ソフトなボールで)



ハンドロウル

(床上カーリング)



グラウンド ゴルフ

(パターでらくらく)

スポーツで
いい汗かこう!



ハワイアンサウンドに
心癒されます。足腰も
かなり鍛えられますね。

楽しいです♪
Bさん(フラダンス)

ハルティック ウォーキング

(2本のポールで全身運動)



フラダンス

(ハワイ公認本格指導)



ズンバ

(アメリカ発祥の
ダンスフィットネス)

ZUMBA!



ストレッチ

(いつからでも
楽しく筋力UP!)



太極拳

(バランス感覚と
筋力UPを養う)



ソフト エアロビクス

(ちょっとやさしく
いれ汗ながそう)

まだまだ スポーツ

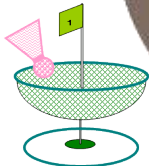
山歩き

(雄大な自然に親しむ)



ターゲット ハードゴルフ

(羽根付きボールで
ゴルフ感覚)



ぶらい街歩き

(いろんな街や自然を訪ねて)

文化系(10)



絵画教室

(自由気ままに
仲間と楽しく)



パステル絵画

(手で描くアート)

コーラス

(笑顔あふれるハーモニー)

英会話

(楽しく学べる)

ずっとやってみたい
と思っていて、ここに
あってうれしい!
Oさん(茶道教室)

会員さんの声



書道教室

(心を落ち着かせて)

裏千家 茶道

(結構なお手前を
身近に)



磨こう感性♥

文化系



子ども 英会話

(遊びながら身につく)

男の 料理教室

(料理&仲間作り)



くんせい教室

(食への知恵の探求)

樹脂粘土

(素敵な、花・人形・アクセサリーなど手作り)



一般社団法人

平山台文化スポーツクラブ

042-506-9979