

R 1年度プログラム紹介

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!

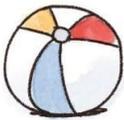
ヨーガ

(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)



ぶらい街歩き
(いろいろな街や自然を訪ねて)

**ターゲット
バードゴルフ**
(羽根付きボールで
ゴルフ感覚)



文化系(9)

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

**男の
料理教室**
(わいわい楽しく
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)



平山台文化スポーツクラブ

042-506-9979

