

# 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!

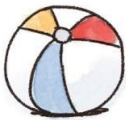
### ヨーガ

(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)

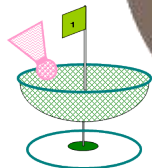
まだまだ  
スポーツ ♪

**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

