

平成29年度前期
4月～9月

能美市

からだバランス塾



健康
HEALTH



癒し
RELAX



鍛える
EXERCISE



美容
BEAUTY

メールでのお申し込みも受付けます！

申し込み方法

- 別紙の申し込みに関する注意事項をお読みいただき、ご理解いただいた上で入会申込書に必要事項（氏名、住所、電話番号、希望教室番号）をご記入ください。
- 申し込みは、**3月24日（金）**までに下記の施設へ申込用紙を提出してください。
※下記以外の施設では受付できませんのでご注意ください。
 - ◎ 市民課(本庁舎)
 - ◎ 窓口課(寺井・根上 各窓口センター)
 - ◎ 辰口福祉会館
- E-mailで申し込まれる場合、必要事項を明記してお送りください。
※事務局からの返信をもって受付完了とします。
- 原則として電話でのお申し込みは受け付けません。

からだバランス塾開催プログラム

1 講師：中嶋 佳奈恵
定員25名



強度 ★

▼スローエアロビック&ストレッチ

童謡などスローな音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

高齢者・中高年におすすめ！

4月10日[月]より全18回

参加費
4,500円

会場 | 根上総合文化会館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 筋力UP、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

2 講師：地原 武佐志
定員25名



強度 ★★★

▼体幹トレーニング塾

割れた腹筋・メタボ解消などカッコいい身体に憧れる方必見！

4月3日[月]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 岩内体育館

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 筋力アップ、体幹強化など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物
ヨガマット

3 講師：野小 幸代
定員20名



強度 ★★

▼ほっこりヨガ

ゆったりとした呼吸とポーズで身体の中からポカポカ！

4月11日[火]より全18回

参加費
6,300円

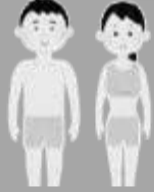
会場 | 寺井地区公民館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 姿勢改善、代謝UPなど

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

4 講師：牧口 茂子
定員20名



強度 ★

▼からだの取説教室

あらゆる手法で心と身体のキレイを目指す贅沢なクラスです！

4月11日[火]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

5 講師：中嶋 佳奈恵
定員25名



強度 ★★

▼ポルドブラ

姿勢改善、キレイでしなやかな身体を目指します！

4月18日[火]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 姿勢改善、柔軟性UPなど

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

6 講師：野尻 加奈美
定員20名



強度 ★★

▼骨盤美人！コアトレ

歪みを強制しながらバランスのとれた美しい身体をめざします！

4月12日[水]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 白寿会館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

7 講師：下杉 梨恵
定員25名



強度 ★★

▼ソフトエアロビクス

簡単な有酸素運動で脂肪燃焼効果UP！

4月19日[水]より全18回

参加費
6,300円


会場 | 秋常体育館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

8 講師：若狭 華帆
定員20名



強度 ★★

▼おとなのフロアバレエ

座った状態で行い、骨盤回りを中心に鍛え美しい身体を目指します！

隔週

4月12日[水]より全12回

参加費
4,500円

会場 | 根上総合文化会館

時間 | 14:00 ~ 15:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

9 講師：山上 康子
定員25名



強度 ★★★

▼ズンバ

ラテン系音楽とダンスを融合！
カロリー消費に期待大！

4月12日[水]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 19:30 ~ 20:20

効果 | 代謝UP、脂肪燃焼など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

強度：★…やさしい ★★…ふつう ★★★…体力UP

10 講師：山本 真妃
定員25名



強度★★★

▼シェイプボクシング **new!**

ボクシングなど格闘技の動きを音楽に合わせて行います！

毎月第2・第4水曜日

4月12日[水]より全10回

参加費
4,000円

会場 | 辰口福社会館

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 体幹強化、脂肪燃焼など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

13 講師：MIHO
定員20名



強度★

▼プナアーラ フラダンス **new!**

気持ちの良い歌と音楽に合わせて癒されながら踊りましょう！

4月13日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福社会館

時間 | 14:00 ~ 15:00

効果 | 脂肪燃焼・姿勢矯正など

持ち物 | タオル、飲み物

16 講師：野尻 加奈美
定員40名



強度★★

▼リズムウォーキング

楽しいウォーキングダンスでシェイプアップ！！

4月14日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 根上体育館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物
ヨガマット

11 講師：竹内 久美子
定員20名



強度★★

▼ラテンdeエアロ

脂肪燃焼効果に期待大！美しいボディラインを目指しましょう！

毎月第1・第3水曜日

4月19日[水]より全10回

参加費
4,000円

会場 | 根上勤労青少年ホーム

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

14 講師：津田 武志
定員20名



強度★

▼らくらく整体教室

コリをほぐして心と身体のリラック&リフレッシュ！

4月20日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 19:30 ~ 20:30

効果 | 肩こり・腰痛改善など

持ち物 | タオル、飲み物

17 講師：河津 智恵香
定員20名



強度★★

▼美♡ヨガ

ヨガのポーズと呼吸で身体を労りながら美しい姿勢をつくりましょう！

4月21日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福社会館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 姿勢改善、体幹強化など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

12 講師：中沢 孝子
定員20名



強度★

▼癒しのヨガ

こり固まった心と身体にリラックス。腰痛・肩こりにも効果的！

4月13日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 寺井地区公民館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 腰痛・肩こり改善など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

15 講師：森田 晃治
定員25名



強度★★

▼美活ピラティス

“正しく美しい姿勢”と“強くしなやかな身体”を目指します！

4月13日[木]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 辰口福社会館

時間 | 20:00 ~ 21:00

効果 | 筋力アップ、姿勢改善など

持ち物 | タオル、飲み物、ヨガマット

18 講師：下杉 梨恵
定員25名



強度★★★

▼脂肪燃焼エアロ

ガッツリと動きたい方にオススメです！

4月14日[金]より全18回

参加費
6,300円

会場 | 秋常体育館

時間 | 19:00 ~ 20:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

19 ポールウォーキング&ピラティス

2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキング。

定員20名

NEW

4月26日[水]より第2・第4水曜日全10回

会場 | 物見山屋内競技場

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 脂肪燃焼、代謝UPなど

持ち物 | タオル、飲み物
リュックなど両手がふさがらない靴
(ウォーキングをする際に利用)

参加費

ポールレンタル代込み 6,000円	ポール有り 4,000円
----------------------	-----------------

強度:★★
講師:小高 千保乃



高齢者・中高年におすすめ!

年間講座

こちらは1年を通して行われる講座です。
※スポーツ安全保険に必ず加入して頂きます。

ア

講師:松田 実津子
定員40名



強度★

▼からだ元気

4月3日[月]より毎週月曜日

会場 | 秋常体育館

時間 | 14:00 ~ 15:00

効果 | 筋力UP、柔軟性UPなど

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

参加費
月/1,000円

イ

講師:中嶋 佳奈恵
定員60名



強度★

▼元気エクササイズ

4月4日[火]より毎週火曜日

会場 | 物見山屋内競技場

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 筋力UP、柔軟性UPなど

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

参加費
月/1,000円

ウ

講師:中嶋 佳奈恵
定員60名



強度★

▼楽々エクササイズ

4月5日[水]より毎週水曜日

会場 | 根上体育館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | 筋力UP、柔軟性UPなど

持ち物 | 内履き、飲み物、ヨガマット

参加費
月/1,000円

エ

講師:西井 直江
定員25名



強度★

▼笑い元気塾

4月6日[木]より毎週木曜日

会場 | 辰口福祉会館

時間 | 10:00 ~ 11:00

効果 | ストレス発散、脳トレなど

持ち物 | タオル、飲み物

参加費
月/1,000円

オ

講師:舟木 葉子
定員25名



強度★

▼スローエアロビク

4月6日[木]より毎週木曜日

会場 | 白寿会館

時間 | 14:00 ~ 15:00

効果 | 代謝UP、メタボ解消など

持ち物 | 内履き、タオル、飲み物

参加費
月/1,000円

カ

講師:松田 実津子
定員25名



強度★

▼楽しく水中ウォーキング

4月6日[木]より毎週木曜日

会場 | 根上ふれあいプール

時間 | 14:00 ~ 15:00

効果 | 筋力UP、柔軟性UPなど

持ち物 | 水着、水泳キャップ、タオル

参加費
月/1,000円

別途入館料400円が必要です。

キ

講師:松田 実津子
定員25名



強度★

▼のびのび体操

4月7日[金]より毎週金曜日

会場 | 白寿会館

時間 | 9:35 ~ 10:25

効果 | ストレス発散、柔軟性UP

持ち物 | タオル、飲み物

参加費
月/1,000円

! 年間講座を受講される方へ!

年間講座に参加される方は万が一の事故に備えてスポーツ安全保険に加入して頂きます。講座初回時に参加費と合わせて年間保険料をお支払ください。

— 保険料 —

■ 64歳以下 / 1,850円

■ 65歳以上 / 1,200円

注 意 事 項 (必ずお読みください)

- 申し込み締め切り後、定員に達していない教室があった場合は追加申し込みすることができます。
- 定員を超えた教室は抽選となります。(受講の可否については3月31日頃までに通知します)
- 教室参加費は、**各教室の初回**にお支払いください。
 なお、都合により初回に参加できない場合は、**必ず事前にご連絡ください。**
 連絡なく初回に欠席された場合、受講をキャンセルしたと判断致しますので、ご注意ください。
- 定員に達しない場合は、途中加入できますが、参加費は同額となります。また、**途中脱退の場合は参加費の返金はいたしません。**なお、申込人数が15名に達しない場合は、教室を開催しないことと致します。
- 取得した個人情報は、本事業運営以外の目的では利用いたしません。
- 参加料は市民対象の料金です。市外の方はお問い合わせ下さい。

参加についての同意事項

指導員は、細心の注意を図り運動指導しますが、不測の事態により教室開催中に事故や傷害等が生じた場合は、応急処置のみを行い、主催者が加入する傷害保険の範囲で補償します。また、主催者及び指導員は事故や傷害等の責任を負うことはできません。万一に備え、参加者の責任において傷害保険に加入することをお勧めします。
 参加者は、自分の健康状態を常に確認しながら、無理

のない運動を心がけてください。指導員が運動を勧めた場合でも、事故や傷害等が生じると感じた場合は参加者の判断で運動を中止してください。
 スポーツには、様々な危険が伴い、不測の事態により事故や傷害等が生じる可能性があります。上記の条項に同意した上で、参加申込まいただきますようご理解をお願いします。

■お問い合わせ■

(公財)能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室

TEL 52-8008 / FAX 52-8012

E-mail: public-co@city.nomi.ishikawa.jp

----- 切り取り線 -----

入 会 申 込 書

平成29年度前期 からだバランス塾

氏 名 (フリガナ)	年 齢	住 所 (〒地まで正確に)	連絡先 (日中に連絡のとれやすい連絡先をお願いします)	性別
		〒 能美市	TEL: () — (自宅・携帯) E-mail:	
		〒 能美市	TEL: () — (自宅・携帯) E-mail:	
		〒 能美市	TEL: () — (自宅・携帯) E-mail:	
		〒 能美市	TEL: () — (自宅・携帯) E-mail:	
		〒 能美市	TEL: () — (自宅・携帯) E-mail:	

申込期限: 平成29年3月24日(金) 申込先: 市民課(本庁舎)・窓口課(寺井・根上窓口センター)・辰口福祉会館