

2026春

新しいこと

はじめてよう!

キャンペーン

最大

5,000円分

体験当日
お申し込み
体験後
※新規
ご入会

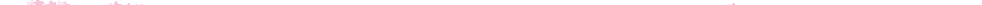
ギフトカードが当たる!

※他の特典併用はご利用いただけません。※一部対象外の施設・会費あり。
シニア割・家族割・再入会・複数受講でお申し込みの方も**お得意!**

▼詳細はこちら



2026
3/31
(火)まで

 **春講座ピックアップ!** 春から登場の新講座や人気の定番講座から1日・短期で学べる入会不要の特別講座など

マットピラティス入門

講師 橋井恭代 PHHピラティスインストラクター

日常生活で身につけてしまった身体のくせや、崩れてしまった姿勢は知らず知らずのうちに身体に負担がかかります。まず理想的な姿勢を学ぶことから始め、無理なくゆっくりとしたエクササイズで身体の動きを学んでいます。

第1・3(木) 15:00~16:00 月額6,534円(税込)

体験 2/19・3/5・3/19(木) **体験料** 2,585円

健康太極拳

講師 原田和江 NPO法人日本健康太極拳協会 横名時太極拳師範範

深い呼吸法に合わせ、心も身体もまろやかにゆったりと動きます。気血の巡りが良くなり、心身のバランス感覚が養われます。資格も取得できます。(要問合せ)カリキュラムは3か月をワンサイクルとして太極拳24式と八段錦を繰り返し稽古します。

第2・4(水) 10:30~12:00 月額6,754円(税込)

体験 2/25・3/11・3/25(水) **体験料** 2,970円

フローヨガ~動的瞑想~

講師 YUKA 全米ヨガアライアンスRYT200インストラクター 経絡アロマセラピスト、瞑想指導者

「動的瞑想」ともいえるフロー・ヨガ・ベントウヨガの様に、動きを止めながら形を固めていくのではなく、心地良く流れるような感覚で動き、身体の間々まで呼吸を届け、ストレスを開放します。ヨガ初心者向けクラスです。

第2・4(金) 11:00~12:00 月額5,984円(税込)

体験 2/27・3/13・3/27(金) **体験料** 2,585円

頑張らない体幹トレーニング

講師 藤井ふさよ 日本コンディショニング協会インストラクター

バランスボールやバンド・プランク等を使い、姿勢を整え、筋肉を再教育し、肩こり、腰痛、膝痛を予防・改善します。元気がアップ！介護予防はお早め！

月3回(月) 10:30~12:00 月額7,854円(税込)

体験 2/23・3/9・3/23(月) **体験料** 2,346円

シニアヨガ

講師 内藤真理子 一般社団法人日本能力開発推進協会(JADP) シニアヨガインストラクター

ヨガを始めたいけれどできるかしら?と悩んでいる方いらっしゃいますか。大丈夫です！ヨガは呼吸ができれば、どなたでも行えます。ヨガ初心者の方、シニアの方などでもご参加頂けます。深い呼吸でリラックス。気持ちよく筋肉を伸ばしてリフレッシュ。ぜひこの機会と一緒に始めてみませんか。

第1・3(水) 10:30~11:45 月額6,424円(税込)

体験 2/18・3/4・3/18(水) **体験料** 2,805円

週末のマインドフルネス瞑想&リストラティブヨガ

講師 YUKA 全米ヨガアライアンスRYT200インストラクター 経絡アロマセラピスト、瞑想指導者

まずは心の筋力トレーニングである瞑想の指導をします。自己流では間違いないできません。確かな系譜の瞑想(チャート仏教)。古来からの伝統的技法を現代の忙しい我々の生活に合ったやり方をお伝えします。後半は少人数のストレッチャ、ディパラー・セラクションのヨガを行います。深く身を脱力させてリストラティブヨガです。

第4(金) 12:30~13:30 月額4,554円(税込)

体験 2/27・3/27(金) **体験料** 2,588円

心も体も癒される はじめての氣功&ヒーリング

講師 旭 麗華 全日本少林系氣功協会 インストラクター 高級氣功師

ゆったりとした動きに呼吸とイメージを合わせ、全身にいい氣を巡らせ、瞑想で心を静めます。さらにヒーリングで心身をすっきり！やさしい中国嵩山少林寺の秘伝氣功と癒しのひとときをご一緒に。

第2・4(木) 10:30~11:30 月額7,414円(税込) [月1回コース]月額4,114円(税込)

体験 2/26・3/12・3/26(木) **体験料** 3,300円

ゆったり基本のヨガ

講師 近藤友紀子 日本ヨガアライアンス協会認定 ヨギンストラクター

全く初めての方、身体が硬い方も気軽に受けて頂けます。筋肉が凝り固まると身体だけでなく心にも負担が掛かってしまいます。このクラスではヨガのポーズに心地よく呼吸を意識して、無理せずに心いっしょ伸びを感じて頂き、リラックスして身体を緩ませる事に重点を置きます。

月3回(火) 10:30~12:00 月額7,964円(税込)

体験 2/24・3/10・3/24(火) **体験料** 2,383円

~ストレッチ・ヨガから軽い筋トレまで~ トータルボディビューティー

講師 nana ヨギンストラクター

アロマの香りの中、ストレッチやヨガのポーズ、ピラティスの要素、美しく健康的で美しい身体作りを目指しましょう！

第1・3(金) 11:00~12:15 月額6,534円(税込)

体験 2/20・3/6・3/20(金) **体験料** 2,860円

NEW

ハーモニカ ブルース/クロマチック

♪

講師 波木克己 ハーモニカ奏者

デンホール・ハーモニカ/クロマチックハーモニカを、何歳からでも吹奏できるように教えるのも、わかりやすく指導いたします。ハーモニカの持ち方、吹きやすさなど基本が覚えることができます。童謡・唱歌から、Pops、Jazz、Bluseなども対応可能ですが、興味のある方は、まず体験してみてください！



【ブルース/ジャズ】

第2・4火 10:30～11:30

月謝,6,820円 (税込)

【クロマチック】

第2・4火 12:00～13:00

月謝,6,820円 (税込)

体験 2/24・3/4・3/24(火)

6,820円

1,650円

～民謡から現代曲、JAZZまで～

三味線&民謡ボーカル

講師 町田加代子 香條流民謡三味線師範
民謡歌手

津軽じょんがら節から全国各地の民謡、そして現代曲まで！
力強くかっこいい三味線の響きをあなの手で奏でてみて
ませんか？初学者的なものも、習者が求めるような大手法で
講師がやさしく丁寧に指導します。さらに今大会からは、民謡
ボーカルの個人レッスンも新登場！歌を揺るがせる“ぶし回し”を、
あなたらしい声で表現してみよう！

第1・3・4月 15:30～19:00(1回30分)

※時間はお問い合わせ下さい。月額8,580円(税込)



体験 2/17・3/3・3/17(火)

※時間はお問い合わせ下さい。

体験料 1,100円


基礎から学ぶフラメンコギター


講師 伊藤 巧 フラメンコギタリスト

情熱的なフラメンコの楽曲を使って、ギター演奏の基礎テクニックを身につけるレッスンです。メロディーも伴奏も学べるので、フラメンコ舞台伴奏を目指しましょう！

第1・3(土) 18:00~18:50
 月額7,260円(税込)

休校

2/21・3/7・3/21(土)

体験 1,100円(税込) ※ギターレンタル可(500円)



美しく舞うベリーダンス

講師 ソフィー Bellydance Yoga プライベートスタジオ主宰

ベリーダンスは体の美しさの要でもある「骨盤」をたくざり動きながらおどろします。で、自然とインナーマッスルが鍛えられていきます。ひとつひとつの動きを丁寧に進めていくことで、初心者の方でも楽しく参加して頂けます。ベリーダンス音楽に合わせて楽しく踊っていきましょう！

第2・4 金 11:00~12:00 月額6,864円(税込)

体験 2/27・3/13・3/27(金) 体験料 3,025円



☆人気! ペットシッター士

資格認定講座(中継会場)

講師 日本ペットシッター協会講師

全2回

**オンライン
レッスンOK**

「あなたを待っているペット達がいます」飼い主とペットの架け橋となるペットシッター士。2日間の講座でペットシッター士を取得すると、実務経験を経て動物取扱責任者(保管と訓練)を取得できるようになります。実会場とオンライン中継でつなぐ1日1リット開催でのレッスンです。

**2日
講座**

1/3/22/3/29(日)

2/4/12/2-4(日)

3/5/10/5/24(日)



各日 14:00～18:00(休憩含む)

受講料 全2回の5,000円

教材費 13,200円 (税込送料込、受験料別)

入金金(不要)

受講料 全2回の5,000円 **教材費 13,200円** (税込送料込、受験料別)

