

	火	水	木	金
	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ	ホワイエ
10:00				
	背中すっきりヨガ 10:30~11:00 平岩 紗季 ★ 定員25名	健美操 10:00~11:30 川崎 由美子 ★ 定員25名	ヨガ 10:00~11:30 水戸 昭一 ★ 定員25名	筋力UP!体幹 バランスエクササイズ 10:00~11:00 大宮 弥生 ★★ 定員25名
11:00				
	はじめてのボクシ ングエクササイズ 11:10~12:10 平岩 紗季 ★★ 定員25名	はじめての ピラティス 11:45~12:45 齊藤 めぐみ ★ 定員25名	はじめての ピラティス 11:45~12:45 齊藤 めぐみ ★ 定員25名	免疫力UP! あへあほ健康体操 11:15~12:15 大宮 弥生 ★★ 定員25名
12:00				
14:00				
19:00			筋力UP!夜の体幹 バランスエクササイズ 19:00~20:00 大宮 弥生 ★★ 定員25名	

## 令和8年度 ピックアップ教室



指導員 大宮 弥生

## 【ヨガ】

美香保体育館で1,2を争うほど長く続いている教室です。  
ヨガのポーズと呼吸法を正しく行うことで心と体がしなやかに、健康になっていくことを目指した教室です。  
水戸指導員のしなやかさをご覧ください。



## 【筋力UP！夜の体幹バランスエクササイズ】

美香保体育館唯一の夜間の部フィットネス教室です。  
お仕事あとも受講できちゃう♪  
体の幹となるお腹や背中などの胴体部を鍛えることで、  
基礎代謝の向上・腰痛の改善などに繋がります。



指導員 水戸 昭一

## お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

## 申込期間のご案内

期	開講期間 (回数：13~16回)	申込期間
第1期	4/1~7/31	3/1~3/14
第2期	8/18~11/27	7/1~7/14
第3期	12/1~3/30	11/1~11/14

▶教室内容の詳細は右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります。  
(WEB申込み不可)

スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。

教室の雰囲気はどんな感じ？！「続けられるかしら？」ぜひ一度、体験してください！※見学のみ場合は無料です。



## 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
※開催前日までにお申込みください。  
※JAF 会員の方は体験料が無料となります。