

健康 エクササイズ ダンス

グラヴィティヨガ① 残りわずか ② 残りわずか


講師 グラヴィティヨガインストラクター
木原 ちやこ 

第2・4水曜日(計6回)
①10:30~12:00
②13:00~14:30
料金 12,960円

山口県内にグラヴィティヨガ初上陸!!頑張ることなく、ただ力に身を任せるヨガです。心が休まり、体が喜ぶ極上のリラクゼーションが体感できるグラヴィティヨガは老若男女問わず体が硬い方、ヨガ初心者の方にもオススメです!!

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

かんたんリズム体操

講師 フィットネスインストラクター
三輪 マリエ 

月曜日(月3回)(計9回)
10:30~12:00
料金 9,720円

懐かしい音楽に合わせて全身を動かします。椅子に座ったままできる動きやかんたんな足踏みばかりなので運動が苦手な方やシニア世代の方も楽しめます。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

ZUMBA GOLD


講師 ZUMBA®インストラクター
ZUMBA GOLD®インストラクター
三輪 マリエ 

毎週火曜日(計12回)
13:15~14:15
料金 12,960円

ZUMBA GOLDはあらゆる世代の人が楽しみながらできるように作られたエクササイズです。ラテンのリズムにあわせながらダンスパーティ感覚であっという間の60分です。しっかり汗もかけますよ。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

はじめてのタヒチアンダンス

講師 KPDA認定インストラクター
坂本 春美 

第2・4土曜日(計6回)
14:30~15:30
料金 8,424円
CD代別途540円

のんびり南国の音楽でリラックス。ダイエット効果だけではなく左右の身体のバランスも整えられ姿勢もキレイになります。5歳以上のお子様から大人までのクラスです。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

いきいき健康ヨガ 残りわずか


講師 ヨガ講師
河村 由美子 

毎週金曜日(計12回)
11:30~13:00
料金 12,960円

先生のわかりやすい指導のもと、音楽を聴きながら楽しくエクササイズができます。健康維持に最適です。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 540円

誰でも楽しめる健康体操 残りわずか


講師 ステップ21講師
福田 孝子 

毎週月曜日(計12回)
13:30~15:00
料金 12,960円
グリーンベルト(1,050円)

ダンス、ストレッチ、ヨガ等いろいろな要素が含まれているので飽きがかまいません。一週間に一回、全身を使って体操でき、年齢問わず、無理なく続けることができます。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

ゆる体操~初級講座 残りわずか

講師 ゆる体操正指導員初級 2nd Grade
下瀬 聡子 

第2・4金曜日(計6回)
10:30~11:30
料金 6,480円

ゆる体操で健康、若返り。高能力を向上しよう。ゆっくりと体を動かすので、無理せずにリラックスできて体に良い体操です。丁寧でわかりやすい指導が好評です。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

クラシックバレエ <中学生~大人>

講師 めぐみバレエアート
田中 杏奈 

毎週木曜日(計12回)
19:00~20:30
料金 18,144円

初心者からバレエ経験者まで、皆さんと楽しくレッスンします。年齢も関係ありません。一人一人丁寧な指導いたします。お気軽に、いらして下さい!

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

太極拳 残りわずか


講師 日本武術太極拳連盟
公認3段A級指導員
吉村 博子 

毎週金曜日(計11回)
13:30~15:00
料金 13,068円

太極拳は武術を基にしたスポーツです。体の軸を意識して手足を動かすので、終わった後には不思議な充実感と爽快感を味わうことができます。身体と心の協調一致をめざし、楽しい雰囲気の中で練習しています。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

太極拳3 2式剣 残りわずか


講師 日本武術太極拳連盟
公認3段A級指導員
吉村 博子 

第1・3金曜日(計5回)
15:15~16:45
料金 5,940円

32の剣術の型を通して、刀の使い方や足運びを学びます。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

太極拳~日本太極拳法一楽庵~ 残りわずか


講師 日本太極拳法一楽庵
正講師(山口県支部長)
河野 静香 

毎週土曜日(計12回)
16:15~17:45
料金 14,256円

ゆったりとした動きの中でストレッチ、筋力アップできます。明明で教室全体の雰囲気は暖かく保たれています。運動神経や柔軟性に自信がない方にもオススメです。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

初めての太極拳~日本太極拳法一楽庵~


講師 日本太極拳法一楽庵 正講師
兼安 恵子 

毎週火曜日(計12回)
15:30~17:00
料金 14,256円

ゆったりした身体の動きを丁寧に指導しますので、年齢に関係なくでき、受講生同士仲良く楽しく学んでいただけます。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料 ※第1土曜以外

~からだにやさしい健康体操~自彊術①②

講師 自彊術普及会講師
福谷 秀子 

①毎週木曜日(計12回)
9:45~11:15
②毎週土曜日(計12回)
10:15~11:45 ※第1土曜のみ9:45~11:15
料金 12,960円

自彊術は、自然治癒を高めて心と体のレベルアップを図る、日本最初の健康体操です。全身の器官を活発にする31の動作を実践して、健康維持、老化防止に効果があります。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料 ※第1土曜以外

フラダンス(A・B)

講師 西日本ハワイアン協会、
中・四国ハワイアン協会 北九州支部長
甲斐 多壽子 

④第1・2・3水曜日(計9回)
15:10~16:10
⑥第1・2・3水曜日(計9回)
16:20~17:20
料金 14,580円

ハワイアンの音楽に乗り、心ゆくまでフラダンスが楽しめます。ゆるやかな動きで体力に自信のない方も大丈夫。華やかな衣装で気分もリフレッシュできます。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

初めての社交ダンス①②

講師 英国ISTD会員
安田 ありさ 

①毎週月曜日(計12回)
19:00~20:30
②毎週水曜日(計12回)
13:00~14:30
料金 12,960円

初めての人も初めてじゃない人も、毎回必ず健康を体感出来る最新の社交ダンスを楽しく指導します。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料

社交ダンス①②

講師 英国ISTD会員
安田 ありさ 

①毎週木曜日(計12回)
12:50~14:50
②毎週金曜日(計12回)
18:30~20:00
料金 12,960円

健康維持に役立つスポーツ社交ダンスの基礎の基礎から丁寧に学べます。わかりやすいレッスンが好評です。体を動かしたい方ならどなたにもオススメです。

体験講座 開講日はいつでも体験できます
体験料 無料