

# 受講生募集

1レッスン  
500円～

## はつらつ健康エクササイズ



加齢に伴う骨や関節の衰え、筋力低下予防を目的とし、音楽に合わせて簡単な有酸素運動や筋力トレーニングを行うクラスです。

講師：中村 京美  
開催日：火曜日 10:15～11:00  
受講料：1回/500円（税込）

## シェイプアップエクササイズ



心肺機能・体力向上に繋がる、有酸素運動と体幹トレーニングやストレッチで姿勢改善、カラダの機能向上を目指すクラスです。

講師：中村 京美  
開催日：火曜日 11:15～12:00  
受講料：1回/500円（税込）

## ダンス初級



ダンスをしてみたい！運動不足を解消したい！様々なご要望に応えつつ、ダンスの楽しさをレクチャーします。

講師：KOZO  
開催日：木曜日 20:50～21:50  
受講料：1回/670円（税込）

## 簡単筋トレ



器具を一切使わず自重のみでトレーニングを行います。ご家庭で出来る簡単な筋トレ種目を沢山紹介します。

講師：NEROME  
開催日：木曜日 14:00～14:45  
受講料：1回/500円（税込）

## はじめてエアロ&筋コン



エアロビクスが初めての方や筋肉のコンディションを整えたい方におススメのクラスです。

講師：本村 佳子  
開催日：金曜日 11:00～11:45  
受講料：1回/500円（税込）

## 美姿勢づくり



姿勢改善、腰痛予防、改善を図るクラスです。カラダのコンディションやメンテナンスに最適です。

講師：本村 佳子  
開催日：金曜日 10:00～10:45  
受講料：1回/500円（税込）

## NEW バランスボールエクササイズ



バランスボールを使用し、下半身集中トレーニングで、体幹・インナーマッスルを鍛え「美尻」「美脚」を手に入れましょう。  
\*6月限定レッスン

講師：中村 京美  
開催日：木曜日 11:30～12:15  
受講料：1回/500円（税込）

## NEW 足・腰健康体操



下半身を中心に運動するレッスンです。30分と短い時間で、効果的に運動するクラスとなります。\*室内用シューズは必要ございません

講師：下垣内 聡  
開催日：木曜日 10:00～10:30  
受講料：1回/500円（税込）

# 受講生募集

お子様の  
成長をサポート

## E C C ジュニア



年齢やレベルに合わせた少人数クラスで、英語の「聞く・話す・読む・書く」4つの力をバランスよく学べます。生徒中心の体験型レッスンで、楽しく英語を身につけましょう！



講師：川原田 美津子  
水曜日（小4～小6）  
金曜日（小1～小3）  
15時10分～16時10分

## 佐賀バルーンズアカデミー バスケットボールスクール



基礎を重点に、バスケットを楽しむをコンセプトに、楽しく、真剣に取り組む、挨拶や礼儀、感謝の気持ちを大切にして、人間的な成長を目指すスクールとなります。



講師：鳥越 匠  
火曜日  
16時40分～17時40分（年長～小3）  
17時50分～19時10分（小4～小6）  
19時15分～20時45分（中学1～2年）

## KUMON



毎日の学習習慣と基礎学力を育むことで、学校の授業が興味を持って受けられるようになります。また、勉強への苦手意識を克服し、自信をつけて新しい課題へチャレンジする意欲を高めます。



講師：大隈 景子  
火曜日 木曜日  
14時00分～20時00分  
幼児（3歳）～小中高生

## 体操教室（J-Style）



元シルクドゥソレイユパフォーマー指導・監修、大人気J-Style体操教室が吉野ヶ里町にオープン。筋力・体幹・柔軟・跳躍・礼儀・協調性を重視し、お子様をサポートいたします。



講師：田原 丈嗣  
火曜日（月3回）  
16時～16時50分（初級）  
17時～17時50分（中級）

吉野ヶ里町文化体育館

0952-53-3300

開館時間 9:00～22:00

休館日 毎週月曜日（月曜日が国民の祝日の場合はその翌日）

