

春です❀

私たちと運動しませんか？

福井市中藤にある新田塚アークDO 〒910-0837 福井市高柳 2-908

カルチャースタジオがOPEN！！

やってみたい！じっくり習いたい！この講師に習いたい！

子供も大人も大満足の講師陣が集合しています

1か月 5,000円(税別)



月曜日

13:30~14:30

ピラティス

高木 香織

火曜日

13:30~14:30

26式太極拳

坂口美智代

木曜日

10:00~11:00

おまかせ
健康体操

清水 厚子

金曜日

13:30~14:30

ハワイアンフラ

クニエサカイ
フラスタジオ講師

金曜日

20:30~21:30

ジャンブルダンス

漆崎 由美

お問い合わせ&お申し込みは

NPO法人生涯体育学習振興機構まで

☎ 0776-25-5722(平日 9:00~14:30 まで)*FAXは 24 時間受付けております

メール info@e-syotai.jp

講座のご案内

月曜日 13:30~14:30

ピラティス



講師：高木 香織

【プロフィール】

NPO法人生涯体育学習振興機構エアロピクスタンスインストラクター養成講師
スポーツクラブ契約社員を経てフリーインストラクターに。

【有資格】

- 健康運動指導士
- peak pilates PP.SI
- (社)日本フィットネス協会エグザミネー他

●ピラティスとは？

NY発のピラティスは第一次世界大戦に理学療法士として参戦していたジョセフ・ピラティス氏が戦争で負傷した兵士や庶民が日常生活を送れるようにパワーボックス（コア=体幹）を鍛える運動を開発しました。現在は、アスリートから肩こり、腰痛者などたくさんの方に愛されているトレーニングです。

★セールスポイントは
機能的な身体を！

美しくしなやかな身体を作りましょう！

火曜日 13:30~14:30

26式太極拳



講師：坂口 美智代

【プロフィール】

社団法人日本武術太極拳連盟 公認一級審判員
A級指導員・3段

●26式太極拳とは？

2019年の国体から競技種目になります。
24式よりも武術的な面が多く、とても楽しめる内容です。

★セールスポイントは
簡単そうでも取り組み始めると奥が深く
難しさを感じてくる太極拳。

楽しく覚えて日常生活で健康な体と心を維持しましょう！

木曜日 10:00~11:00

おまかせ健康体操



講師：清水 厚子

【プロフィール】

金沢大学教育学部スポーツ科学過程卒業
バドミントン部

【有資格】

- (社)日本フィットネス協会認定 ADI
- 中・高保健体育教諭免許 他

●おまかせ健康体操とは？

転倒予防、腰痛、肩こり、膝痛解消、健康増進を目的としたクラスです。音楽に合わせて身体を動かしたり、筋力アップ、ストレッチ、頭の体操等を行います。

★セールスポイントは
私と一緒に楽しく

身体を動かしましょう！！

金曜日 13:30~14:30

ハワイアンフラ



講師：クニエサカイフラダンススタジオ講師

【プロフィール】

2008年に福井市にメインスタジオをオープン
クムサリーの出会いが10年以上前。ワークショップで踊るクムサリーのフラは、清楚で威厳があり、脈々と受け継がれてきたハワイの文化がそこにあると感じ、頭から離れなくなりました。

どうしてもクムから習いたいという希望は 幸運にもかなえられ、古典フラ 現代フラ 沢山の学びをシェアさせていただいております。
年齢を重ねるごとに さらに美しくをモットーに 益々精進してまいります。

●フラダンスとは？

スピリチュアルな時間で内面からあふれる魅力を感じましょう。
癒しのハワイアン音楽・フラの美しい精神を楽しみながら、
魅力的な身体と心を楽しみましょう～

★セールスポイントは
本場ハワイと同じような

フラ体験ができます!!

金曜日 20:30~21:30

ジャンブルダンス



講師：漆崎 由美 他

【プロフィール】

ジャンブルダンス創始者(平成7年より)
日本体育大学体育学部社会体育学科卒業 創作ダンス部
(有)パワーリンク代表取締役

NPO法人生涯体育学習振興機構 理事長 他

【有資格】

- 健康運動指導士
- アメリカスポーツ医学会エクササイズフィジオロジスト

●ジャンブルダンスとは？

「jumble(ジャンブル) = ごちゃ混ぜ」という意味で

老若男女、親子でも、ご夫婦でも、どなたでも楽しめるダンスです。ダンスのジャンルも、HIPHOPからJAZZ系、ときにはモダンダンスのように、いろんなダンスが楽しめます!!

★セールスポイントは

初心者でも、3か月で1曲マスターできる!!

場所：スポーツクラブ新田塚アーケード
福井市高柳2-908

