



令和6年4月現在

プログラム	会場・時間・対象	開催日	主な内容
<b>フラダンス教室</b> 講師：小出 奈穂 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 10:30~11:30 18歳以上	月曜日	ハワイアン音楽に合わせ、1曲ずつ丁寧に指導します。足腰だけでなく、頭の体操にもなります。優雅な気分でリラックスできます。
<b>ZUMBA GOLD®</b> 講師：小黒由記江 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 14:00~15:00 18歳以上	月曜日	ラテン音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。曲線的な動きが多く、骨盤をたくさん動かすので、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
<b>ぽっかぽかエアロビクス</b> 講師：山田 千恵 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 9:30~10:30 概ね50歳以上	火曜日	中高齢者向けの教室で、音楽に合わせてソフトエアロビクスを行います。ゆっくり目のテンポなので、初めての方にぴったりの教室です。
<b>コンディショニング教室</b> 講師：川瀬 和子 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 19:45~20:45 18歳以上	火曜日	身体を整える教室です。リセットとアクティブの2つの手法で人体650の筋肉を整えます。疲れにくい身体に変えていきます。
<b>Let's ピンポン</b> 年会費+150円チケット1枚	分水総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	水曜日	週に1度の楽しいピンポン（卓球）教室です。おしゃべりしながら楽しくピンポンしましょう。貸出し用のラケットもあります。
<b>リフレッシュエアロ</b> 講師：山田 歩実 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 19:30~20:30 18歳以上	水曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で血流を良くした後、じっくりとストレッチをおこない体をほぐしましょう。
<b>スマイルエアロ</b> 講師：樋口 千鶴 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 9:30~10:30 18歳以上	木曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で楽しくストレス発散をします。
<b>かがやきアップ教室</b> 講師：川本朝子 ほか 年会費+350円チケット1枚	分水公民館 ホール 10:00~11:15 概ね50歳以上	木曜日	レインボー体操とコンディショニングを中心とした中高齢者向けの教室です。楽しいおしゃべりで身体と気持ちをほぐしましょう。
<b>太極拳教室</b> 講師：久住 富士子 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 2階 19:00~20:30 どなたでも	木曜日	入門編です。太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高め、肩こり、腰痛、ストレス解消などに効果が期待されます。
<b>ZUMBA GOLD®</b> 講師：小黒由記江 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 19:30~20:30 18歳以上	木曜日	昼間の大人気教室が夜にも登場!! ラテン音楽に合わせて体を動かしましょう。曲線的な動きが多く、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
<b>フラワーアレンジメント教室</b> 講師：山田 雅之 年会費+350円チケット1枚+お花代	分水地域交流センター 2階 会議室 19:30~20:30 18歳以上	第2・4 木曜日	季節のお花を使って、かわいいアレンジメントを作ります。できた作品をそのまま持ち帰っておうちにお花を飾りませんか？お花代は1回2,000円です。
<b>Let's スポレック</b> 年会費+250円チケット1枚	分水総合体育館 10:00~11:30 18歳以上	金曜日	バドミントンコートで行うミニテニスです。スポンジ製のボールなのでラリーが続きやすく、とても楽しいですよ。初心者を対象とした教室です。
<b>ジュニアHIPHOP教室 (初心者クラス)</b> 講師：鶴巻 裕太 年会費+350円チケット1枚	分水地域交流センター 1階 18:00~19:00 小学生以上	金曜日	基本のステップから行います。リズムに乗って楽しく体を動かしましょう♪
<b>ジュニアHIPHOP教室</b> 講師：鶴巻 裕太 年会費+250円チケット2枚	分水地域交流センター 1階 18:00~19:00 小学生以上	水曜日	初心者クラスで基本のステップを習得した子が各イベント参加やコンテスト優勝を目指して参加できるクラスです。
	分水地域交流センター 1階 18:30~20:00 小学生以上	金曜日	

チケット教室の年会費は 高校生～64歳 8,000円、  
65歳以上と中学生以下は 6,000円です。

※非会員は年会費不要、チケット2枚で参加できます

申込み・問合せ（分水総合体育館内）

クラブスポーツバイキングぶんすい

TEL 0256-97-3188

月～土 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00