令和6年4月発行　運動いろは

運動教室・自主活動サークル受講者募集のご案内

お申し込み、見学、体験は随時受け付けております。詳しくは下記の電話番号にお気軽にお問い合わせください。

教室　筋力・体力アップ体操

運動を始めたい、自分の体力に合った運動を見つけたいという人におすすめです。

日時　毎週月曜日　13：15～14：15

受講料　2,000円 /月　場所　総合体育館

対象　20歳以上の市内在住者

教室　膝腰機能改善 ウォーキング（プール内）

水中でのウォーキング方法を学べます。陸上での運動が難しい方にもお勧めです。

日時　毎週水曜日　13：30～14：15

受講料　3,200円 /月　場所　アクアグリーン榛原

対象　20歳以上の市内在住者

教室　エアロビクス

音楽に合わせて楽しく有酸素プログラムをします。新陳代謝を良くし脂肪を燃焼します。

日時　毎週金曜日　13：15～14：15

受講料　2,000円 /月　場所　総合体育館

対象　20歳以上の市内在住者

教室　ピラティス

身体をほぐすストレッチと合わせて骨盤、背骨等、姿勢を整え体幹部を強化します。

日時　毎週金曜日　14：30～15：30

受講料　2,000円 /月　場所　総合体育館

対象　20歳以上の市内在住者

教室　水泳教室　成人コース

4泳法（クロール,背泳ぎ,平泳ぎ,バタフライ）の基礎から学びます。

日時　月・木・土のうち週1回

受講料　5,280円 /月　場所　アクアグリーン榛原

対象　16歳以上

サークル　体力アップ絆（初級）

みなさん和気あいあいと体力作りに挑戦してます。楽しい1時間でリフレッシュしましょう！

日時　毎週水曜日　10：30～

受講料　2,000円/月　場所　総合体育館

問合せ　奥村（090-9751-5759）

サークル　フラダンスサークル ククイ（初級）

みんなで楽しくフラダンスをします。初心者の方でも大歓迎です。

日時　毎週火曜日　13：00～

受講料　3,500円/月　場所　宇陀市人権交流センター

問合せ　森本（0745-84-2021）

サークル　フレッシュアップ榛原（初級）

音楽に合わせて楽しく動きます。体と心にいい刺激が伝わり毎日の生活を元気に笑顔で送ります。

日時　水曜日　10：30～11：30
金曜日　10：00～11：30

受講料　水曜日のみ　1000円/月
水曜日・金曜日　2,000円/月

場所　総合体育館

問合せ　元野（0745-82-4373）

サークル　水中エアロビクス（初級）

水中で音楽に合わせて膝や腰痛予防、フレイル予防をします。ぜひご参加ください。

日時　毎週木曜日　19：00～20：00

受講料　講師料、プール使用料を人数割り

場所　アクアグリーン榛原

問合せ　髙岡（090-2015-8397）

サークル　3B体操　すずらん教室（初級）

用具を使って音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？

日時　第1、第3土曜日　10：00～11：30

受講料　1,000円/月　場所　室生振興センター

問合せ　植田（090-7600-3803）

サークル　レクダンス体操（初級）

曲に合わせて踊りながら、頭も使うので認知症予防にもおすすめ！

日時　第1、第3水曜日　9：30～11：30

受講料　2,000円/月（無料体験1回）

場所　榛原総合センター
上ノ町コミュニティセンター

問合せ　田中（0745-82-7431）

サークル　健康体操クラブ（初級）

リズム体操を柱に、季節の歌を読んで歌って創って動く集いです。

日時　第2、第4月曜日　10：00～11：30

受講料　1,200円/月　場所　榛原総合センター

問合せ　南尾（0745-82-5838）

サークル　背骨コンディショニングス（初級）

肩こりや腰痛、運動不足の方にお勧め！
姿勢のいい身体を作ります。

日時　第1、第3月曜日　10：00～11：30

受講料　500円/回　場所　総合体育館

問合せ　三尾（090-1585-0335）

サークル　一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 奈良阿騎野支部（初級）

腹式呼吸と胸式呼吸を繰り返すことで精神力や集中力を高めゲーム感覚で楽しめます。

日時　第1・3水曜日
9：00～12：00　場所　中央公民館

受講料　500円/回
冷暖房費100円
（入会時約15000円の用具代が必要）

問合せ　阪口
（080-5367-3288）

サークル　日本スポーツウェルネス吹矢 大和富士榛原支部（初級）

まずは体験を！
皆様と一緒に楽しく吹きましょう

日時　毎週水曜日
9：00～12：00　場所　伊那佐体育館

受講料　初回無料
以降500円/回

問合せ　笹尾
（080-6713-3721）

サークル　脳いきクラブ（初級）

いつまでもいきいきと過ごすために関節疾患予防脳トレなど楽しく運動しています。

日時　毎週木曜日　14：45～15：45

受講料　2,000円/月　場所　総合体育館

問合せ　友永（0745-82-5085）

サークル　シニアのための オンライン運動教室（初級）

パソコンやスマートフォンでお家にいながら気軽に運動教室に参加しませんか？

日時　第2・4水曜日　13：30～14：15

受講料　月2回1,500円、月1回800円

問合せ　井上　（090-8378-8399）

サークル　スリム・ヨガ（初級）

若干名お仲間募集！！

日時　毎週水曜日　9：00～10：30

受講料　2,000円/月＋年会費4,000円

場所　天満台東交流センター

問合せ　川口（0745-82-2884）

サークル　東交流健康フラ教室（初級）

和気あいあいと楽しくフラのレッスンをしています。

日時　第2・4金曜日　10：00～12：00

受講料　2,000円/月　場所　天満台東交流センター

問合せ　井上（0745-82-6522）

サークル　ホクラニ　ウイラニ教室（初級）

ゆったりとしたフラの音楽に合わせて心も身体も癒されませんか。

日時　第1・3水曜日　13：00～15：00

受講料　3,000円/月　場所　大和富士ホール

問合せ　井上（0745-82-6522）

サークル　神伝円心流 居合道（初級）

模擬刀で素振りや型の稽古をします。全身運動で心身の健康増進に最適です。

日時　毎週水曜日　20：00～22：00

受講料　2,000円/月　場所　大和富士ホール

問合せ　谷村（090-4498-6357）

サークル　天満台太極拳クラブ（初級）

ストレッチ、太極拳入門、初級・簡化24式など楽しく練習しています。

日時　毎週木曜日　9：00～10：30

受講料　2,000円/月　場所　大和富士ホール

問合せ　杉原（0745-82-2771）

サークル　運動のつどい（初級～中級）

お試し参加OK!和気あいあいとやっています。男女半々ですよ。

日時　毎週月曜日　13：30～15：00

受講料　2,000円/月　場所　室生福祉保健交流センター

問合せ　東野（090-4761-3964）

＜市主催＞

＜サークル＞

：初級

：初級～中級

：中級～上級

教室やサークルを選ぶ参考にしてくださいね☆

サークル　Ballet Class（バレエクラス）（中級）

バレエの音楽に合わせて自分の体と向き合い姿勢美人を目指しましょう！

日時　金曜日（月2回）10：30～11：30

受講料　500円/回　場所　菟田野分館いきいきホール

問合せ　中谷（080-8517-3293）

サークル　ワンダフルヨガ スタジオ　アコ（中級）

身体の隅々までいいエネルギー、いい呼吸を取り入れ、心・身体・呼吸・魂を繋げましょう。

日時　水曜日　19：00～21：00
金曜日　10：00～12：00

受講料　1,000円/回
3,500円/月　場所　アクアグリーン榛原

問合せ　坂本（090-8655-4500）

サークル　メンズ貯筋の会（中級）

中高年男性の集まりです。若い女性コーチのもと楽しく頑張っています。

日時　第１・３水曜日
13：30～15：00　場所　室生福祉保健交流センター

受講料　1,000円/月

問合せ
林（0745-92-3343）
東野（090-4761-3964）

サークル　うだBeauty Life（中級～上級）

筋トレ・ストレッチ・エアロビクス・ヨガなど楽しく身体を動かします。

日時　毎週木曜日　10：00～11：30

受講料　1500円～2,000円/月
もしくは　600円/回

場所　室生福祉保健交流センター

問合せ　廣中（090-7118-2416）

お問い合わせ先　中央保健センター　TEL0745-92-5220

〒633-0315　奈良県宇陀市室生大野3776-1　FAX／0745-92-5223