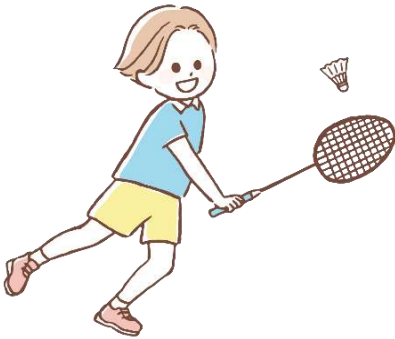


エクササイズ	45	大人のやさしいピラティス	講師 阿南 三枝子 定員15名
		10月18日～2026年3月7日・10回	姿勢が改善するとボディラインもすっきりします。肩こり腰痛にも効果がみられます。※40歳以上の女性対象
		土曜日 15:15～16:45	
		受講料 6000円 (全10回)	
		教材費 1750円	
	46	リフレッシュヨガ	講師 仲島 里佳 定員20名
		10月20日～2026年3月23日・14回	深い呼吸とやさしい動きで心と体を整えます。週のはじまりを気持ちよく迎えましょう。
		月曜日 10:30～12:00	
		受講料 6300円 (全14回分)	
		教材費 2300円	
	47	腸活デトックスヨガ	講師 仲島 里佳 定員20名
		10月25日～2026年2月21日・8回	呼吸とヨガのポーズで腸を活性化、心身を整えるヨガです。心も体もすっきりしましょう。
		土曜日 13:00～14:30	
		受講料 3600円 (全8回分)	
		教材費 2300円	
	48	ハタヨガ・リラックス	講師 深田 美奈 定員20名
		10月8日～2026年3月11日・12回	「ハ」は太陽、「タ」は月。ヨガで心と体の調和と目指します。初心者向けの講座です。
		水曜日 18:15～19:45	
		受講料 5400円 (全12回)	
		教材費 なし	
	49	姿勢改善！骨盤調整ヨガ	講師 深田 美奈 定員20名
		10月9日～2026年2月26日・14回	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。姿勢を立て直して快活な身体へ生まれ変わりました。
		木曜日 13:00～14:30	
		受講料 6300円 (全14回分)	
		教材費 4400円	
	50	ベリーダンス入門	講師 アフロディーテ マユコ 定員20名
		10月6日～2026年2月2日・12回	ベリーダンスを楽しく踊って、しなやかに整う心と身体を目指します。笑顔溢れるクラスです。※女性対象
		月曜日 19:30～21:00	
		受講料 5400円 (全12回分)	
		教材費 なし	
身体を整える	51	かんたん身体メンテナンス	講師 竹山 政雄 定員20名
		10月24日～11月28日・6回	いつまでも健康・元気でいるためにみんなで体操を楽しみませんか？※短期間コース
		水曜日 10:00～12:00	
		受講料 3600円 (全6回分)	
		教材費 なし	
	52	生き活き笑顔健康体操	講師 佐藤 真由美 定員20名
		10月6日～2026年3月9日・12回	椅子に座り音楽にのって頭や体を刺激していきます！楽しく全身を動かし毎日を生き活きと！
		月曜日 9:30～11:00	
		受講料 5400円 (全12回分)	
		教材費 なし	
	53	女性トレーニング	講師 ニ宮寿美/倉掛紀美代/染矢佳子 定員60名
		10月7日～2026年2月3日・15回	柔軟体操で体をほぐしてリズム体操、ウォーキングやミニバレーボールなど様々な種目を行います。※女性対象
		火曜日 9:00～11:00	
		受講料 9000円 (全15回分)	
		教材費 なし	
	54	美ボディ・エクササイズ	講師 岡田理絵/黒木亜紗江 定員20名
		10月21日～2026年3月3日・16回	エアロビクス、STEP、ボール、ヨガなど色々な運動を楽しみながら美ボディをめざします！※女性対象
		火曜日 19:00～21:00	
		受講料 9600円 (全16回)	
		教材費 1500円	
	55	健康づくりのためのトレーニング教室	講師 おおいた健診センター 定員20名
		11月7日～12月19日・6回	トレーニングマシンを効果的に使い、楽しく若々しい健康づくりのトレーニングをしましょう！※短期間コース
		金曜日 14:00～16:00	
		受講料 3600円 (全6回分)	
		教材費 なし	
	56	リラックス・リンパヨガ	講師 岡田 恵子 定員30名
		10月17日～2026年2月13日・12回	日々の疲れなどで滞ったリンパを流してリラックス&デトックスしませんか？
		金曜日 19:00～20:30	
		受講料 5400円 (全12回分)	
		教材費 なし	
	57	太極拳に親しむ	講師 有川 和男 定員35名
		10月3日～2026年2月20日・18回	深い呼吸と流れる動きで、心も身体もほぐして免疫力アップ！簡化太極拳を練習します。
		金曜日 9:00～11:00	
		受講料 10800円 (全18回分)	
		教材費 なし	
	58	仕事終わりに気軽にダンスワークアウト	講師 松成 友衣 定員15名
		11月7日～2026年2月20日・12回	ダンスに興味がある方・はじめての方大歓迎！みんなで楽しく体を動かしてみませんか？
		金曜日 18:15～19:30	
		受講料 6000円 (全12回分)	
		教材費 なし	
卓球	59	卓球入門コース	講師 矢野 和代 定員22名
		10月6日～2026年3月2日・10回	卓球の基本を学びラリーを楽しみ、生涯スポーツである卓球の楽しさを体感しましょう！（少人数制のコース）
		月曜日 13:00～15:00	
		受講料 6000円 (全10回分)	
		教材費 300円	

卓球	60	エンジョイ！みんなの卓球(金/朝)	講師 中村洋子/矢野和代 定員50名
		10月10日～2026年2月20日・15回	基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、体を動かして良い週末を迎えませんか？
		金曜日 9:00～11:00	
		受講料 9000円 (全15回分)	
		教材費 300円	
	61	エンジョイ！みんなの卓球(水/朝)	講師 甲斐繭子/中村和好 定員45名
		10月8日～2026年2月25日・15回	明るく元気に卓球でリフレッシュ！基礎からシングルス、ダブルスのルールを学びます。
		水曜日 9:00～11:00	
		受講料 9000円 (全15回分)	
		教材費 300円	
	62	エンジョイ！みんなの卓球(火/夜)	講師 中村和好/中村洋子 定員45名
		10月7日～2026年2月24日・15回	基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、1日の終わりに良い汗をかこう！
		火曜日 18:30～20:30	
		受講料 9000円 (全15回)	
		教材費 300円	
バドミントン	63	レベルアップ卓球(中級)	講師 中村 和弘 定員20名
		10月6日～2026年3月2日・10回	卓球がもっと上手になりたい方！試合で活かせる技術を指導します！※下回転サーブやツッツキができる方対象。
		月曜日 15:00～17:00	
		受講料 6000円 (全10回分)	
		教材費 300円	
	64	初めてのバドミントン	講師 大分市バドミントン協会 定員35名
		11月7日～2026年2月20日・10回	バドミントンで気軽に楽しく汗をかきましょう！！初めての方も大歓迎です！
		金曜日 18:30～20:30	
		受講料 6000円 (全10回分)	
		教材費 900円	
	65	レディースバドミントン	講師 才津 優希 定員20名
		10月17日～2026年2月20日・15回	初めての方も大歓迎のバドミントン講座です！みんなで朝から良い汗をかきませんか？※女性対象
		金曜日 9:30～11:30	
		受講料 9000円 (全15回分)	
		教材費 900円	
スポンジボールテニス	66	スポンジボールテニス	講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員35名
		10月20日～2026年3月2日・10回	生涯スポーツとして仲間と気持ちのよい汗を流しましょう。基礎から学んで楽しみませんか。
		月曜日 9:30～11:30	
		受講料 6000円 (全10回分)	
		教材費 500円	
	67	スポンジボールテニス(夜)	講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員35名
		10月20日～2026年3月2日・10回	生涯スポーツとして仲間と気持ちのよい汗を流しましょう。基礎から学んで楽しみませんか。
		月曜日 19:30～21:30	
		受講料 6000円 (全10回分)	
		教材費 500円	



はじめての競技にチャレンジ!!

キッズスポーツ講座

キッズスポーツ講座	68	ジュニアヒップホップ	講師 松成 友衣 定員15名
		11月7日～2026年2月20日・12回	初めてでも大丈夫です！みんなで楽しく体を動かしましょう！※小学生4年生～中学生対象
		金曜日 17:00～18:00	
		受講料 4200円 (全12回)	
		教材費 なし	
	69	こども運動教室(入門編)	講師 牧 芳恵 定員24名
		10月11日～2026年1月24日・10回	運動が苦手な子のための教室。身近にたくさんの刺激を取り入れて向上させましょう。※小学生対象
		土曜日 18:00～19:00	
		受講料 3500円 (全10回分)	
		教材費 なし	
	70	キッズ卓球	講師 中村 智恵 定員20名
		10月6日～2026年3月2日・10回	初めての子も経験者の子も卓球を楽しく短期間で学びませんか？※小学生対象
		月曜日 17:30～19:00	
		受講料 3800円 (全10回分)	
		教材費 300円	
	71	キッズバドミントン(初級)	講師 才津 優希 定員20名
		10月17日～2026年2月20日・10回	バドミントンに興味がある・運動が苦手な方も基本から学べる楽しい講座です！※小学1～4年生・初心者対象
		金曜日 17:30～19:00	
		受講料 3800円 (全10回分)	
		教材費 800円	
	72	キッズバドミントン(中級)	講師 才津 優希 定員20名
		11月5日～2026年2月4日・10回	バドミントンをもっと上手にステップアップして楽しく学びませんか？※小学5・6年生・経験者対象
		水曜日 17:00～18:30	
		受講料 3800円 (全10回分)	
		教材費 800円	