

大人のビタミンプログラム

健康生活を
お約束します!!

運動強度 高い★★★★ やや高い★★★ 普通★★ 低い★
運動は心と体の栄養!! ご自分の体力に合ったメニューにご参加ください。

時…曜日・時間 回…回数 所…会場 定…定員 指…指導者

- ※参加にはクラブ員登録が必要です。
- ※開始日事前のお申込みが必要です。
- ※人数によっては開催を見合わせる場合があります。
- ※通年でのお申し込みは可能ですがキャンセルされる場合受講料の返金はありません。



日中の教室

夜の教室

No	教室名	内 容	期 間	写真
18	スマイル体操 ★	最近筋力が衰えてきたと感じることは ありませんか?椅子に座っての体操で 誰でも無理なく参加できます。	①4/6~6/15 ②6/29~9/7 ③9/28~12/14 ④12/21~3/15 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
月	対 象 65歳以上の方 受講料 各期3,500円 ※健康体操フリーチケットで 参加可(8回3,500円)	時 月曜日 13:30~14:15 回 各期10回 所 研修室 定 20名 指 日本スポーツ協会公認指導者 高橋 理菜		
19	火曜吹き矢 ★	気軽に健康づくり、お仲間づくりができ、 誰でも気軽に楽しめます!!	①4/7~6/16 ②7/7~9/15 ③10/6~12/15 ④1/12~3/23 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
火	対 象 どなたでも 受講料 各期3,500円 (地域支援事業) ※健康体操フリーチケットで参加 可(8回3,500円)※筒の貸出あり。 ※ご自分専用の矢の購入が必 要です。5本で1,325円です。	時 火曜日 10:00~11:00 回 各期10回 所 アリーナ 定 20名 指 ふくのスポーツクラブスタッフ		
20	はつらつ体操 ★	脳トレや簡単な体操で「無理なく」 「楽しく」フレイルを予防します。 日常生活に安心を!!	①4/7~6/16 ②7/7~9/15 ③10/6~12/15 ④1/12~3/23 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
火	対 象 65歳以上の方 受講料 各期3,500円 ※健康体操フリーチケットで 参加可(8回3,500円)	時 毎週火曜日 10:00~10:45 回 各期10回 所 研修室 定 20名 指 日本スポーツ協会公認指導者 吉田 和正		
21	マシントレーニング ★	有酸素運動とマシンを使ってバランス よく健康づくりします。 それぞれの負荷で行うので安心です!!	①4/7~6/16 ②7/7~9/15 ③10/6~12/15 ④1/12~3/23 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
火	対 象 60歳以上の方 受講料 各期3,500円	時 火曜日 14:00~14:45 回 各期10回 所 エントランスホール 定 各12名 指 日本スポーツ協会公認指導者 井上 太貴		
22	ゆる体操 ★	ゆるーいペースと優しい体操で無理 なく体のこわ張りを整え、動きやすい 体を作ります。	①4/1~6/17 ②6/24~8/26 ③9/2~11/11 ④11/18~1/27 ⑤2/3~3/31 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
水	対 象 65歳以上の方 受講料 各期3,500円 ※健康体操フリーチケットで 参加可(8回3,500円)	時 水曜日 13:30~14:15 回 各期10回 所 研修室 定 15名 指 日本スポーツ協会公認指導者 高橋 理菜		
23	マシン&リズム体操 ★	マシンで筋トレ後、音楽に合わせて楽 しく体を動かしましょう。	①4/10~6/12 ②7/3~9/11 ③10/2~12/4 ④12/25~3/5 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
金	対 象 60歳以上の方 受講料 各期3,500円	時 金曜日 14:00~15:00 回 各期10回 所 エントランスホール・研修室 定 各12名 指 日本スポーツ協会公認指導者 高橋 理菜		

サルコペニア・フレイル予防

大人のビタミンプログラム

ワンランクアップの身体づくり

体を整える

No	教室名	内容	期間	写真
24	筋活教室 ★★	運動強度少し高めのアロやダンベルトレーニングです。 時 火曜日 10:00~11:00 回 各期12回 所 アリーナ 定 40名 指 エアロピクスインストラクター 西村 紹史	●①4/7~6/30 ●②7/7~10/6 ●③10/13~1/12 ●④1/19~3/30 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
25	水中筋トレ ★★	ウォーキングや水中エクササイズで筋力アップを目指します。 時 木曜日 10:35~11:15 回 全8回 所 プール 定 30名 指 健康運動実践指導者 笹田 節子	●7/9~9/3	
26	ソフトエアロ ★★★	エアロファンにお勧めです。 わかりやすい指導だから動きやすい! 楽しく汗をかき、デトックス効果あり! 時 木曜日 20:10~21:00 回 各期15回 所 リフレッシュスタジオ 定 30名 指 エアロピクスインストラクター 村上 由美子	●①4/2~7/16 ●②7/30~11/12 ●③12/3~3/25 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
27	骨こつ体操教室 ★★	エアロピクスと筋トレで心肺機能と骨密度を高めていきます。 時 金曜日 10:00~11:00 回 各期12回 所 アリーナ 定 40名 指 エアロピクスインストラクター 西村 紹史	●①4/3~6/19 ●②7/3~9/25 ●③10/9~12/25 ●④1/8~3/26 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
28	スロラン・スロトレ ★★	筋トレと有酸素運動でアンチエイジング! 「継続は力なり」仲間と頑張りましょう!! 時 金曜日 13:30~14:30 回 各期10回 所 アリーナ・ランニング走路 定 20名 指 健康運動実践指導者 笹田 節子	●①4/3~6/5 ●②6/12~8/21 ●③8/28~10/30 ●④11/6~1/15 ●⑤1/22~3/26 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
29	椅子ヨガ ★	初めてさんもベテランさんもお気軽にご参加ください。 時 月曜日 10:00~11:15 回 各期10回 所 研修室 定 25名 指 ヨーガ指導員 森 和世	●①4/6~6/15 ●②6/29~9/7 ●③9/28~12/14 ●④12/21~3/15 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
30	ボディコントロール ピラティス ★★	体の芯から引き締めて歪みや体調不良を改善します。心身ともにリフレッシュします。 時 火曜日 20:10~21:00 回 各期15回 所 研修室 定 20名 指 ピラティスインストラクター 村上 由美子	●①4/7~7/21 ●②7/28~11/24 ●③12/1~3/30 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
31	基本のヨーガ ★	心身の緊張をほぐし、心と体の健康をサポートします。初めての方も安心してご参加いただけます。 時 水曜日 19:30~20:30 回 各期12回 所 研修室 定 25名 指 JAJFA ADI 今井 貴子	●①4/8~7/8 ●②7/29~11/11 ●③11/25~3/10 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	



No	教室名	内容	期 間	写真
32	さわやかヨーガ ★★	呼吸法で心と体を癒し、 体調を整えリフレッシュ	----- 期 間 ----- ●①4/4~7/25 ●②8/1~11/21 ●③12/5~3/27	
			時 土曜日 9:30~10:45 回 各期15回 所 研修室 定 25名 指 ヨーガ指導員 森 和世	
33	ランRUN ★★★★	マラソン大会を目指して体作りを行います。	----- 期 間 ----- ●①4/9~7/16 ●②7/30~11/12 ●③11/26~3/18	
			時 木曜日 19:30~20:30 回 各期15回 所 ランニング走路 他 定 各8名 指 日本スポーツ協会公認指導者 大村 貴則	
34	アクティブテニス ★★★★	組立練習中心で行います。	----- 期 間 ----- ●月曜コース ①4/6~6/15 ②6/29~9/7 ③9/28~12/14 ④12/21~3/15 ●水曜コース ①4/1~6/17 ②6/24~8/26 ③9/2~11/11 ④11/18~1/27 ⑤2/3~3/31	
			時 月曜コース 9:00~10:00 水曜コース 9:00~10:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 アリーナ 定 各クラス10名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
35	健康テニス ★★	基礎練習中心で行います。 仲間とテニスを楽しみたい方!	----- 期 間 ----- ●月曜コース ①4/6~6/15 ②6/29~9/7 ③9/28~12/14 ④12/21~3/15 ●水曜コース ①4/1~6/17 ②6/24~8/26 ③9/2~11/11 ④11/18~1/27 ⑤2/3~3/31	
			時 月曜コース 10:00~11:00 水曜コース 10:00~11:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 アリーナ 定 各クラス12名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
36	ハワイアン・フラ ★	心も体も癒される習い事。 健康づくりに役立ちます。	----- 期 間 ----- ●①4/7~7/21 ●②8/4~11/24 ●③12/1~3/16 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
			時 火曜日 19:30~20:30 回 各期12回 所 リフレッシュスタジオ 定 20名 指 フラハラウケオラロア オ カレファブアケア 伊東 尋美	
37	社交ダンス (初・中級) ★★	初めての方大歓迎!! ダンスを気軽に楽しめます。	----- 期 間 ----- ●①4/1~6/17 ●②7/1~9/2 ●③10/7~12/9 ●④1/6~3/10 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
			時 水曜日 19:30~20:30 回 各期10回 所 リフレッシュスタジオ 定 20名 指 JDSF-JBDF公認指導員 岩見 栄輝・悦子	
38	燃焼テニス ★★★★	テニスに必要な集中と持久力を 高めます。	----- 期 間 ----- ●①4/3~6/5 ●②6/12~8/21 ●③8/28~10/30 ●④11/6~1/15 ●⑤1/22~3/26	
			時 10:00~11:00 ※教室終了後に1時間ゲームを楽しめます。 回 各期10回 所 アリーナ 定 12名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子	
39	やさしい太極拳 ★★	初めての方大歓迎!! 太極拳で健康づくり始めましょう。	----- 期 間 ----- ●①4/4~6/20 ●②7/4~9/19 ●③10/3~12/19 ●④1/9~3/20 ※各期初回は体験可能です。 (クラブ員300円 非クラブ員500円)	
			時 土曜日 19:00~20:15 回 各期9回 所 リフレッシュスタジオ・研修室 定 20名 指 日本武術太極拳連盟公認普及指導員 畑田・浦野	

体を整える



本気で鍛える



シニアのための習い事



大人のビタミンプログラム

色々やりたい方、定期的に時間が取れない方におすすめ

楽しく汗をかいてリフレッシュしたい方に

<p>No 40</p> <p>教室名 30分体操★</p> <p>水</p>	<p>いつでも気軽に参加いただける体操です!! 30分で全身くまなく使います。足腰に自信のない方は椅子に座って行います。</p> <p>対象 どなたでも 受講料 100円(クラブ員) 500円(非クラブ員) 当日お支払いをお願いします。 ※もしくは10回1000円のカード</p>	<p>----- 期 間 ----- ●初回…4/1 ※4/29・5/6・9/23・12/30 はお休み ※事前申し込み不要</p> <p>時 水曜日 11:05~11:35 回 全49回 所 エントランスホール 指 なし 健康運動実践指導者 笹田 節子</p>										
<p>No 41</p> <p>教室名 健康体操フリーチケット★~★★</p> <p>月火金</p>	<p>対象 シニア 受講料 1クール(8回分) 3,500円 (市民の体かづくり事業)</p>	<p>予定に合わせていろいろチョイス。定期的に時間の取れない方、いろいろやってみたい方におすすめです。</p> <p>⑩スマイル体操★(月) 13:30~14:15 ⑨火曜吹き矢★(火) 10:00~11:00 ⑧はつらつ体操★(火) 10:00~10:45 ⑦ゆる体操★(水) 13:30~14:15 ⑥スロラン・スロトレ★★(金) 13:30~14:30 ⑤椅子ヨーガ★(月) 10:00~11:15</p> <p>----- 期 間 ----- ●それぞれの教室の日程は「教室日程表」をご確認ください。</p>										
<p>No 42</p> <p>教室名 フレックステニス★~★★★</p> <p>水木土</p>	<p>対象 どなたでも 受講料 1クール(10回) 3,500円 ※初めて参加の方は事前にご相談ください (市民の体かづくり事業)</p>	<p>初めての方、久しぶりの方、定期的に時間の取れない方にお勧めです。楽しく汗をかきましょう。</p> <p>時 初めてコース★(水曜日 13:00~13:30) エンジョイコース★★(水曜日 13:30~14:30) ハッスルコース★★★(木曜日 9:30~10:30) アクティブコース★★★★(土曜日時間不定期 毎月ご案内)</p> <p>所 アリーナ・サブアリーナ 定 毎回12名程度 指 日本テニス協会公認上級指導員 笹田 節子</p> <p>----- 期 間 ----- ●4/1 ※通年(休館日はお休み)</p>										
<p>No 43</p> <p>教室名 みんなで筋肉体操★~★★</p> <p>月木</p>	<p>対象 どなたでも 受講料 1クール(8回分) 3,500円</p>	<p>有酸素運動と筋トレを少人数で行うトレーニング教室です。</p> <p>時 月曜日 9:00~10:00 木曜日 13:30~14:30 所 スポーツ相談室 定 各8名 指 健康運動実践指導者 大村 貴則</p> <p>----- 期 間 ----- ●初回…4/2 ※通年(祝祭日はお休み) ※毎月予定表でご案内します。</p>										
<p>No 44</p> <p>教室名 フィットネスフリーチケット★~★★★</p> <p>月火水木土</p>	<p>対象 どなたでも 受講料 1クール(8回分) 5,000円</p>	<p>予定に合わせていろいろチョイス。いろいろやってみたい方、定期的に時間の取れない方でもご参加いただけます。</p> <p>⑫ソフトエアロ★★★★(木) 20:10~21:00 ⑪ボディコントロールピラティス★★(火) 20:10~21:00 ⑩基本のヨーガ★(水) 19:30~20:30 ⑨やさしい太極拳★(土) 19:00~20:15</p> <p>----- 期 間 ----- ●それぞれの教室の日程は「教室日程表」をご確認ください。</p>										
<p>No 45</p> <p>教室名 お外でウォーク★★</p> <p>火木</p>	<p>対象 どなたでも 定員25名 指 ふくのスポーツクラブ スタッフが引率します。</p>	<p>バスでウォーキングに出かけます。</p> <table border="1" data-bbox="486 1456 1045 1646"> <thead> <tr> <th>日 程</th> <th>行 先</th> <th>受付開始日と時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6/30(火)</td> <td>内川スポーツ広場(金沢市)</td> <td>5/26(火)9時</td> </tr> <tr> <td>11/19(木)</td> <td>大沢野ウィンディ(富山市)</td> <td>10/15(木)9時</td> </tr> </tbody> </table> <p>※申し込みは毎回先着順です。クラブ事務局窓口にて参加費を添えお申込みください。 ※参加費はいずれも4,000円です。 ※いずれも出発は9時です。 ※3日前からキャンセル料が100%かかります。</p>	日 程	行 先	受付開始日と時間	6/30(火)	内川スポーツ広場(金沢市)	5/26(火)9時	11/19(木)	大沢野ウィンディ(富山市)	10/15(木)9時	
日 程	行 先	受付開始日と時間										
6/30(火)	内川スポーツ広場(金沢市)	5/26(火)9時										
11/19(木)	大沢野ウィンディ(富山市)	10/15(木)9時										
<p>No 46</p> <p>教室名 らくらく山歩き★★★</p> <p>土</p>	<p>対象 どなたでも 定員25名 指 福野山岳会 大家 善一</p>	<p>体力に自信のない方も大丈夫。低山を巡ります。</p> <table border="1" data-bbox="486 1713 1045 1904"> <thead> <tr> <th>日 程</th> <th>行 先</th> <th>受付開始日と時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4/25(土)</td> <td>二上山(高岡市)</td> <td rowspan="3">3/8(日)9時</td> </tr> <tr> <td>6/20(土)</td> <td>高落場山(南砺市)</td> </tr> <tr> <td>10/3(土)</td> <td>奥医王山(南砺市)</td> </tr> </tbody> </table> <p>※申し込みは先着順です。 参加費を添えお申込みください。 ※参加費はいずれも3,000円です。 (キャンセルの場合の返金はありません) ※いずれも出発は9時です。</p>	日 程	行 先	受付開始日と時間	4/25(土)	二上山(高岡市)	3/8(日)9時	6/20(土)	高落場山(南砺市)	10/3(土)	奥医王山(南砺市)
日 程	行 先	受付開始日と時間										
4/25(土)	二上山(高岡市)	3/8(日)9時										
6/20(土)	高落場山(南砺市)											
10/3(土)	奥医王山(南砺市)											
<p>No 47</p> <p>教室名 かがやき元気倶楽部★~★★</p> <p>木</p>	<p>対象 どなたでも 参加費 年間3,000円</p>	<table border="1" data-bbox="486 1937 1220 2027"> <tbody> <tr> <td>10:00~10:20</td> <td>準備体操</td> <td>10:20~11:30</td> <td>卓球・ビーチボール・カローリング・フレッシュテニス・吹き矢</td> </tr> <tr> <td>10:35~11:15</td> <td colspan="3">トランポウォーク・筋トレ ※楽しい行事もあります。</td> </tr> </tbody> </table> <p>時 木曜日 10:00~11:30 回 全50回 所 アリーナ 定 なし 指 日本スポーツ協会公認指導者 井上 太貴 健康運動実践指導者 笹田 節子</p> <p>●初回…4/2 ※通年通して開催しています。8/13・12/31・2/11はお休みです。 ※随時体験可能です。(クラブ員300円 非クラブ員500円)</p> 	10:00~10:20	準備体操	10:20~11:30	卓球・ビーチボール・カローリング・フレッシュテニス・吹き矢	10:35~11:15	トランポウォーク・筋トレ ※楽しい行事もあります。				
10:00~10:20	準備体操	10:20~11:30	卓球・ビーチボール・カローリング・フレッシュテニス・吹き矢									
10:35~11:15	トランポウォーク・筋トレ ※楽しい行事もあります。											