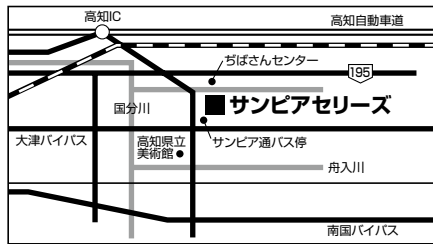


サンピアセリーズ高新文化教室

◇ 教室場所（無料駐車場400台完備）



サンピアセリーズ体育館2階
(高知市高須砂地155)



やさしい踊り 花柳流師範 花柳寿延弥 	心と体を使って楽しくお稽古 やさしい日本舞踊を基本からお稽古しています。初めての方でも着物を着て一緒に踊ってみませんか？	■火曜日 ■時間11：15～12：30 ■定員…20人 ■受講料…27,750円 ■教材費…実費 ■持参品…着物（浴衣）、腰ひも、細帯、白足袋	邦楽と日本舞の講座
岩崎 勇 の 楽しい写真教室 県展写真無鑑査 岩崎 勇 	写真は写心 あなたの心が写っています 新しく写真を始めたい人、上手になりたい人、楽しい仲間が待つ写真教室へ。季節ごとに教室内講座、写真展鑑賞、屋外撮影等、初心者感覚で進みます。ヒントひとつで写真が変わり写真との出会いでモノの見方が深くなります。	■木曜日（月2回） ■時間15：00～17：00 ■定員…20人 ■受講料…24,650円 ■持参品…いつも愛用のカメラと説明書。2L～A4サイズのプリント。撮影データのメモリーカード等	教養講座
シルバーエイジの ための歌と体操 南四国音楽教室 リトミック科特別顧問 水野 美知 	歌と体操で健康づくりを始めませんか 懐かしい歌や思い出の歌を歌いながら、軽く手足を動かしたり、簡単なゲームをしたりして、頭も心も体もリフレッシュしましょう。脳を活性化し、反応力、記憶力も高めます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。	■月曜日（全6回） ■時間13：00～14：00 ■定員…20人 ■受講料…9,250円 ■持参品…動きやすい服装	音楽講座
機能的トレーニング （理論と実践） オーツリーカイロプラクティック代表 米道ドクター・オブ・カイロプラクティック 溝渕 知秀 	ケガで泣かないためのトレーニング指導 本講座では、身体を機能的に使うことでケガのリスクを下げパフォーマンスの向上につなげるためのトレーニングを毎回講義（理論）と実技（実践）で行います。「スポーツでのけがを予防したい」「効果的・効率的なトレーニングを学びたい」といった指導者の方はもちろん男女共に運動初心者の皆さんもぜひご参加ください。※ケガの診療を行う講座ではありません。現在通院および治療中の方は、主治医にご相談の上お申し込みください。	■金曜日（全6回） ■時間19：10～20：20 ■定員…15人 ■受講料…16,200円※高校・専門学校・大学生 10,800円 ※1回のみは3,200円（学生2,300円） ■持参品…筆記用具、動きやすい服装、室内シューズ、水、ヨガマット（バスタオル可）	健康講座
リズム★ ウォーキング フィットネス インストラクター 早川 理香 	体を少しでも動かすと気持ち良いですよ 音楽に合わせて、前後8歩の有酸素運動です。気持ち良く動けるようにあまり速くない曲で足をしっかり使い、筋力トレーニングも行います。週に1回は健康の為、楽しく体を動かしませんか。	■月曜日（全12回）■時間10：00～11：00 ■木曜日（全12回）■時間10：00～11：00 ■定員…各16人 ■受講料…12,300円 ■持参品…タオル、水分、運動が出来るシューズ、ヨガマット（なければ厚手のバスタオル）	
ストレッチ&初め てのピラティス AFAA ピラティス認定 インストラクター 朝倉 一恵 	心も体もリフレッシュ!! 何か運動をしたいと思っている方、普段体を動かしていない初めての方でも安心して運動ができます。ゆっくりとストレッチで体をほぐし、ピラティスで簡単なコアトレ（コアトレーニング）をしていきましょう。	■月曜日（全12回）■時間11：30～12：30 ■水曜日（全9回）■時間11：30～12：30 ■定員…各15人 ■受講料…（月曜）12,300円、（水曜）9,250円 ■持参品…ヨガマット、タオル、水分	
DISCO WORLD エクササイズ フィットネス インストラクター 一柳 智世 	みんなで楽しく Let's Dance ! 1970年代後半から80年代90年代のディスコサウンドにのせて、ディスコの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。懐かしい音楽を聴きながら、当時を知っている方はもちろん、知らない方も新鮮な感覚で楽しめます。	■月曜日（全6回） ■時間13：30～14：30 ■定員…20人 ■受講料…6,150円 ■持参品…動きやすい服装、フィットネスシューズ、タオル、水分	

スリー A 方式・
物忘れ予防教室認知症予防ネット高知代表
3ヵ月講座 及川 勝栄

「優しさ・楽しい・大笑い」がキーワード

スリー A とは「明るく、頭を使って、あきらめない」の三つの頭文字「A」からつけられました。脳の活性化を意図した簡単なルール、笑いをともなう楽しい 20 種類のケアゲームです。楽しく笑って認知症を予防しましょう。

■火曜日(全12回)
■時間13:30~15:30
■定 員…18人
■受講料…12,300円
■持参品…汗を拭くタオルと飲み物からだ調整
ヨガヨガワークス RYT200 修了
3ヵ月講座 山本 智恵

からだの調子を整えて元気な毎日を！

前半は、呼吸とストレッチ系のポーズで疲れた体をほぐし、頭・心・体をリセット。後半は、疲れにくい体になるために少しでも動いて明日からの活力になるように体の調子を整えていくヨガです。強度難易度は低めなので、お気軽にご参加ください。

■火曜日(全12回)
■時間18:00~19:00
19:15~20:15
■定 員…各30人
■受講料…12,300円
■持参品…ヨガマット、水分、タオル

ひきしめヨガ

ヨガワークス RYT200 修了
3ヵ月講座 山本 理恵

体幹を強くして元気に！

初めての方や筋力の弱い方でも大丈夫です。シンプルな姿勢で少しずつ体幹を鍛えて身体の奥から強くしていきます。

■水曜日(全12回)
■時間18:00~19:00
19:15~20:15
■定 員…各30人
■受講料…12,300円
■持参品…ヨガマット、水分、タオル

ピラティス

FTP 認定アドバンスピラティス
3ヵ月講座 インストラクター 賀部 綾子

体幹を鍛えて、快適な日常生活を！！

身体の深層部にある筋肉を正しく使うための運動プログラム。体幹(コア)を鍛え、腰痛・肩こりの改善、骨盤矯正を行うことで正しいボディラインを目指します。普段運動しない、苦手という方も心配せずご参加ください。

■木曜日(全12回)
■時間11:30~12:30
■定 員…20人
■受講料…15,400円
■持参品…動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマット(最初はなくてもOKです)マインドフルネス
Y O G Aヨガインストラクター
3ヵ月講座 K A I

心を整える、ココロノ呼吸法

日々の生活の中に「心を整える呼吸法」を取り入れてみませんか。自分の呼吸に、音に、意識を向けていき、そしてアタマとココロとカラダのつながりにも目を向けていきます。瞑想によるストレス軽減やリラックス効果は、現在では広く知られていますが「呼吸」を通して「いま、ここ」を感じる力を身につけていきましょう。「マインドフルネス」は心のエクササイズです。※ココロノ呼吸法は、継続して実践することで、日々の暮らしの中で自然に身につけていきます

■木曜日(全5回)
■時間13:30~14:30
■定 員…20人
■受講料…10,000円
■持参品…動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)

らくらくヨガ

IYC(インターナショナルヨガセンター)認定
3ヵ月講座 ヨガインストラクター 李 敬愛

もっとやさしく・楽しく・美しく

ヨガをメインに、中国の「内気功」や「美顔ヨガ」なども取り入れた独自の指導法で、血液とリンパ液の流れ、「気」の開通により、固まった筋肉と関節をほぐし、脂肪の燃焼と疲労の回復を促進します。骨盤や背骨の歪みの矯正、腰痛・関節痛・肩こり・頭痛等の軽減にも効果的です。優雅な音楽に伴い、美しく楽しいヨガ世界に溶け込んでみませんか。

■金曜日(全12回) 12:00~13:10
金曜日(全12回) 13:50~15:00
土曜日(全12回) 13:00~14:10
■定 員…各25人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、ヨガマット(お持ちでない方は初回日にご相談ください)

シヴァナンダヨーガ

ヨーガスタジオ ボディサットヴァ
シヴァナンダヨーガ正式指導者
村屋 央
松田八千代

カラダとココロを一つに結ぶ

身体は素敵なシステムをもっています。意識的な深い呼吸をゆったりとしたポーズが全身にエネルギーを巡らせ、日々の充実感、また自分の可能性の広がりにつけていきます。日常の中にヨーガを取り入れてみませんか？

■日曜日(月3回)
■時間13:00~14:30
■定 員…20人
■受講料…23,400円
■教材費…実費(初回200円、継続100円)
■持参品…ヨガマット、動きやすい服装、タオル

椅子でヨーガ

チェアヨガインストラクター
3ヵ月講座 ゆう

ヨーガでカラダをいたわる時間を一緒に

椅子に座った姿勢で行います。呼吸に合わせて、ゆったりと、無理のないヨーガのポーズをとっていきましょう。初心者、体の硬い方、高齢の方でも楽しめます。ストレスの多い生活でこわばった心身を、ヨーガでいたわしましょう。

■土曜日(全6回)
■時間15:00~16:10
■定 員…15人
■受講料…6,150円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分

太 極 舞

フィットネスインストラクター
3ヵ月講座 一柳 智世

ゆったりとした時間の中で体を動かしてみませんか

太極舞は、太極拳の呼吸法や気功法、中国の伝統武術や民俗舞踊の要素を取り入れたフィットネスエクササイズです。年齢を問わずに誰にでもできる運動で、心肺トレーニングや筋力トレーニング、柔軟性トレーニングに加え、中国の古典的な、趣のある音楽に合わせて気持ちよくゆったりと行うので、心を癒やし、リラックス効果も期待できます。

■土曜日(全12回)
■時間9:00~10:00
■定 員…20人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、シューズ、タオル、水分しなやか美姿勢
ストレッチヨガアジアリコモーションセラピー(ALL) マスタートレーナー
3ヵ月講座 Japan YOGA College 認定インストラクター 西村 侑剛

日曜の朝活！差がつく美姿勢しなやかボディ

ストレッチやヨガの動きで身体の内側からひきしめ、美しい身体を作しましょう。穏やかな速さで進めていきます。美姿勢習慣を身につけて、理想の身体へ近づいていきませんか。劇団四季で活躍していた講師と一緒に楽しくレッスンしていきましょう。

■日曜日(全10回)
■時間10:00~11:10
■定 員…20人
■受講料…14,800円
■持参品…ヨガマット、動きやすい服装、タオル、水分

ママとベビーのかんたんヨーガ

ベビーセラピスト協会認定
ベビーヨーガインストラクター

玉木 晶



リフレッシュ&スキンシップ

ゆっくり体を動かして心身ともにリラックス。気になる産後の骨盤まわりも引き締めます。『タッチ』と『言葉』のコミュニケーションで『心』と『体』を育てましょう。

■水曜日（全6回）
■時間10：00～11：00
■定 員…10組
■受講料…7,400円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、赤ちゃんの外出に必要なもの、バスタオル
■対象…完全に首がすわってから～あんよ前までの赤ちゃんと母親

自力整体

自力整体ナビゲーター

森部 侑恵



ぐっすり熟睡 すっきり排泄 温かい身体に導く

ナビゲーターの誘導に従い無理なく自分の体に合った刺激をしていきます。硬くなった関節や筋肉を柔らかくすることによって、体のエネルギーが隅々まで流れ出し、本来のきれいで健康な体になります。

■水曜日（全12回）
■時間14：00～15：30
■定 員…20人
■受講料…18,500円
■持参品…動きやすい服装、ヨガマット、輪っかタオル（初めての方にはお貸しします）

女性美を高めるベリーダンス

ダンススタジオ JAZZ BELLY
主宰

川島 亜弓



ベリーダンスで美しくしなやかなカラダへ

アラブ音楽にのせて自分と向き合う心地良い時間。身体が硬くても運動が苦手でも大丈夫！ベリーダンスの基礎を正しく学ぶことで筋肉をほぐし体幹を鍛えます。しなやかで美しいボディーライン・美容や健康にも効果的です。

■月曜日（全12回）
■時間15：00～16：00
■定 員…20人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、水分、ヨガマット（なければバスタオル）
*裸足でレッスンします。

はじめてのストリートダンス

dance space FUN "K"
GUCCI (グッチ)



笑顔でカッコよく！

今、大人気のストリートダンスを基本からやさしく丁寧に指導します。小学生から高校生までを対象としたクラスです。いつでも見学OK！まずは、音にノッて体をゆらしてみましょ～！

■月曜日（全12回）
■時間17：00～18：30
■定 員…20人
■受講料…14,800円
■持参品…動きやすい服装、スニーカー（上履き）、タオル、水分

ZUMBA

スタジオインギン
インストラクター
横田喜世恵



心と体をリフレッシュ！

ZUMBA（ズンバ）は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく体を動かしながら心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、ボディメイク効果が期待できます。良い汗を流して、心身ともにリフレッシュしましょう。

■金曜日（全12回）
■時間15：30～16：30
■定 員…20人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、室内用運動靴

アロハ ルアナ フラ

アロハ ルアナ フラ インストラクター
日比 愛子（月曜）
切詰 房子（金曜）



ゆったりと音楽に合わせて体を動かしてみませんか

太平洋の真ん中に浮かぶ島々ハワイ。大自然への畏敬の心や人間への愛をうたったおおかでゆったりした音楽。時には神秘的な朗唱に合わせて踊るフラは、一つひとつの動きに意味を持つ、宗教的・民族的な踊りです。年齢や体力に左右されることなくどなたでも気軽に踊りを楽しむことができます。すてきな音楽に合わせて踊るといつの間にかハワイアン気分♪

■月曜日■時間19：00～20：30
■金曜日■時間10：00～11：30
■定 員…各35人
■受講料…22,200円
■教材費…100円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分
*はだしでレッスンします

社交ダンス〈入門〉

コムダンススタジオ
山崎 大輔



ソロで社交ダンスを踊ってみよう!!

シャドー（1人で踊ること）で、社交ダンスの基礎を練習してしなやかで健康的なボディーを目指します。最初は、誰もが1歩踏み出すことから始まります。一緒にチャレンジしてみませんか。

■火曜日
■時間10：00～11：00
■定 員…20人
■受講料…24,650円
■持参品…動きやすい服装、上履き
*フローリングでの講座のためシューズを購入される場合は講師にご相談ください

か・ん・た・ん♪ フラメンコ

フラメンコスタジオ
エストディオグリス
徳永 菜己



きれいな姿勢としなやかな体づくり

スペインの情熱の踊りフラメンコ。その基本の動きを取り入れ、年齢に関係なく気軽に楽しんでいただけるクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りながら、バランスのとれた体・きれいな姿勢作りを目指します。運動不足の解消や硬くなりがちな肩、背中、股関節等のストレッチにも。（釘なしのフラメンコシューズまたは運動靴を使用します）

■土曜日（全6回）
■時間10：30～11：30
■定 員…18人
■受講料…12,300円
■持参品…動きやすい服装、タオル、水分、上履き（ゴム底）*ヒールの有無は問いません
*新たにご購入の場合は講師にご相談ください