

# フジカルチャーサークル講座ご案内

## フジグラン北宇和島 教室

●受講生募集中!!●

春の入会キャンペーン  
2012年4月30日(月)まで

入会金 **100%OFF**

フジカルチャーサークルが主催する  
作品展示発表会を年に1回開催いたします。

〈入会・受講の申し込み〉

- 所定の入会申込書に必要事項を記入し、入会金4,200円(エフカード会員半額)と受講希望講座の1カ月分受講料を添えて事務局にお申し込みください。
- 入会金はお返してできません。
- 受講料は毎月5日に銀行引き落としになります。
- パンフレット記載の入会金及び受講料は消費税を含んだ総額表示価格です。



●お問い合わせ・お申し込みは

フジグラン北宇和島  
☎0895-25-1711

フジカルチャーサークル事務局

(受付時間 10:00~18:00 日曜日・火曜日は休み)  
住所/宇和島市伊吹町甲912番地2

### 健康・スポーツコース ロッカー・シャワー室完備

①講師名 ②受講料 ③教材費

**真美フレッシュ体操**

(10:30~12:00)  
リズムに合わせて体を動かし、筋肉をほぐす。心と身体がいつまでも健康であるために、楽しく無理なく汗を流す健康体操です。

①真美健康体操協会講師 宇都宮 千寿子  
②4,200円

**NOSS**

(月3回 第1・第2・第3)  
13:30~14:30  
“和の踊りの動き(西川流)を使った健康のための運動”です。美しく、健康に、最新で伝統的な和のフィットネスは、どなたにでも楽しんでいただけます。

①NOSS-和のフィットネス講師 福田 カオリ  
②3ヶ月(4・5・6)コース 1ヶ月 3,150円  
③動きやすい服装 足袋又はくつ下

**こども体操**

(幼児コース/15:30~16:30)  
(児童Aコース/16:30~17:30)  
平衡感覚、敏捷性、筋力を養い、健康、体力の向上を目指しています。(選手養成コースあり)

①日本体操協会公認審判員 東海林 千織  
②4,200円

**空手**

(小・中学生/19:00~20:30)  
(高校生~一般/19:00~21:00)  
週1・週2コースあります。空手を通じて礼儀・体力・集中力の向上を目指します。ステップ指導方法により、初心者の方も不安なく稽古ができます。

①正道会館四国本部師範 二宮 博昭  
②週1回/4,725円 週2回/6,300円  
③道着(当方で扱っています)7,875円~

**ヨガ(女性クラス)**

(11:00~12:30)(13:00~14:30)  
ヨガは、全身を無理なく、バランスよく、整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わず、お気軽にどうぞ!

①NPO法人 国際ヨガ協会トレーナー 大坪 淳子  
②4,200円  
③テキスト代 3,150円 諸経費 月 200円

**こども体操**

〈4才~小学生対象〉  
(幼児コース/15:30~16:30)  
(児童コースA/16:30~17:30)  
(児童コースB/17:30~18:30)  
平衡感覚、敏捷性、筋力を養い、健康、体力の向上を目指しています。(選手養成コースあり)

①日本体操協会公認審判員 東海林 千織  
②4,200円

●各講座、無料体験受付中!  
※一部講座除く。 **予約必要**

●講師募集(健康・スポーツ・趣味・教養)  
あなたの資格、特技を生かして、講座を開いてみませんか…

**真美フレッシュ体操**

(19:15~20:45)  
脂肪燃焼・全身持久力向上・ストレス解消を目的とし、年齢や体力を問わず、初めての方でも楽しんでいただける、エアロビクス・ダンス・筋ストレッチのクラスです。

①真美健康体操協会講師 兵頭 信子  
②4,200円

**女性のための自力整体**

(第1・第3/10:30~12:10)  
骨盤のゆがみを治し、スリムになる!健康になる!自力で体の凝りをほぐし、経絡に気を巡らせ自然治癒力を高める整体法です。肩こり、腰痛、便秘、不眠、むくみなどでお悩みの方、是非お気軽にお越しください。

①矢上予防医学研究所認定ナビゲーター 土居 生依  
②3,150円

**こども体操**

〈4才~小学生対象〉  
(幼児コース/15:30~16:30)  
平衡感覚、敏捷性、筋力を養い、健康、体力の向上を目指しています。(選手養成コースあり)

①日本体操協会公認審判員 東海林 千織  
②4,200円

**空手**

(小・中学生/19:00~20:30)  
(高校生~一般/19:00~21:00)  
週1・週2コースあります。空手を通じて礼儀・体力・集中力の向上を目指します。ステップ指導方法により、初心者の方も不安なく稽古ができます。

①正道会館四国本部師範 二宮 博昭  
②週1回/4,725円 週2回/6,300円  
③道着(当方で扱っています)7,875円~

**空手**

(小・中学生/19:00~20:30)  
(高校生~一般/19:00~21:00)  
週1・週2コースあります。空手を通じて礼儀・体力・集中力の向上を目指します。ステップ指導方法により、初心者の方も不安なく稽古ができます。

①正道会館四国本部師範 二宮 博昭  
②週1回/4,725円 週2回/6,300円  
③道着(当方で扱っています)7,875円~

**ベビービクス&ママフィット**

(月3回 第1・第3・第4/10:00~11:00)  
ベビーのエクササイズで親子のふれあいを楽しみながらストレッチやアフタービクスで、ママの体を整え、ストレスも発散しましょう!!

①社団法人 日本3B体操協会公認指導士 日本マタニティビクス協会ベビービクスインストラクター 成岡 和美  
②月3回 3,150円  
バスタオル・赤ちゃんの水分補給の飲料(持参)

**誰にでも出来る!ハワイアン・フラ**

(13:00~14:00)  
子供・マタニティ・年配の方も大丈夫!簡単な動きですが、しっかり運動できます。骨盤の周りの血流を良くし、腰痛や便秘などにも効果があります。年令に関係なく笑顔で出来るフラをしましょう。

①フラオカアウイオカラニ主宰 フラサークルインストラクター 鈴木 美幸  
②4,200円

**NEW 3Bリフレッシュ体操**

(14:30~15:30)  
若さを維持する為のストレッチ、生活習慣病を予防する為の全身持久力、基礎体力を維持する為の筋力運動を音楽に合わせて楽しみながらの運動です。

①社団法人日本3B体操協会 公認指導士 楠 カヤ  
②4,200円

**子供クラシックバレエ**

(16:30~17:30)  
[美しい心・美しい身体]  
バレエを通じて豊かな情緒性と、健康な身体をつくりましょう。

①泉田バレエスタジオ 泉田 加代  
②5,250円

**HIPHOP DANCE**

(18:00~19:00)  
HIPHOPは、現在進行形のダンスジャンルと呼ぶに相応しいスタイルです。基本から丁寧に指導し、ダンスの楽しさ、奥深さ、難しさをバランスよくお伝えします。

①アンテナダンススタジオ KAZ(カズ)  
②4,200円

**真美フレッシュ体操**

(19:15~20:45)  
脂肪燃焼・全身持久力向上・ストレス解消を目的とし、年齢や体力を問わず、初めての方でも楽しんでいただける、エアロビクス・ダンス・筋ストレッチのクラスです。

①真美健康体操協会講師 兵頭 信子  
②4,200円

**真美フレッシュ体操<ジュニア教室>**

(星組 小学生低学年/10:00~11:00)  
(月組 小学生高学年/11:00~12:00)  
リズム感・柔軟性・持久力を養いながら、楽しくダンス!ジャズあり!!ヒップホップあり、最新Jポップありの楽しいクラス。

①真美健康体操協会講師 福田 カオリ  
②4,200円

**幼児キッズヒップホップ**

(4才~合同/15:00~16:00)  
お子様のリズム感、感性が最も伸びるこの時期に、HIPHOPのビートで楽しく、ダンスしてみませんか?キッズヒップホップでは、楽しく笑顔いっぱいのクラスを目指しています。講師は2名でレッスンしています。

①ジャパングダンスティライト(全日本大会)ファイナリスト アメリカロサンゼルス世界大会出場 タクヤ(岡本 卓也)  
②4,200円

**真美フレッシュ体操<ジュニア教室>**

(中・高生クラス/17:30~18:30)  
リズム感・柔軟性・持久力を養いながら、楽しくダンス!ジャズあり!!ヒップホップあり、最新Jポップありの楽しいクラス。

①真美健康体操協会講師 福田 カオリ  
②4,200円

