

2026年度 大かえで倶楽部 後期教室 募集のお知らせ

スポーツ吹き矢

対象： どなたでも
定員： 10名程度
日時： 水曜日
10:00~12:00
場所： 総合体育館 柔剣道場
参加料： 後期 3,000円



後期参加者
9/1(火)~
募集開始!!

健康貯金工房

対象： どなたでも
定員： 特になし
日時： 第1・3金曜日
10:00~11:00
場所： 総合体育館 柔剣道場
参加料： 後期 2,500円



あくしふる エンジョイクラス

対象： どなたでも
定員： 15名
日時： 第2・4水曜日
10:00~11:00
場所： 総合体育館 会議室2
参加料： 後期 3,000円



お申込みは
総合体育館窓口にて
※別途年会費2,000円・
保険加入希望者
は別途必要

脂肪燃焼 エクササイズ~昼~

対象： どなたでも
定員： 25名程度
日時： 第2・4水曜日
9:30~10:30
場所： 総合体育館 柔剣道場
参加料： 後期 3,000円



運動でセルフケア

対象： どなたでも
定員： 25名程度
日時： 第2・4火曜日
10:45~11:45
場所： 総合体育館 柔道場
参加料： 後期 3,000円



脂肪燃焼 エクササイズ~夜~

対象： どなたでも
定員： 20名
日時： 第1・3火曜日
19:30~20:30
場所： 総合体育館 柔剣道場
参加料： 後期 3,000円



ハタフローヨガ

対象： どなたでも
定員： 25名
日時： 第1・3金曜日
11:00~11:50
場所： やすらぎの郷 大会議室
参加料： 後期 2,500円



※各教室詳細は
裏面をご覧ください。

やさしいストレッチ

対象： どなたでも
定員： 25名
日時： 第1・3金曜日
10:00~10:50
場所： やすらぎの郷 大会議室
参加料： 後期 2,500円



チエアヨガ

対象： どなたでも
定員： 25名程度
日時： 第2・4金曜日
10:00~10:50
場所： やすらぎの郷 大会議室
参加料： 後期 2,500円



ストレッチ エクササイズ

対象： どなたでも
定員： 25名
日時： 第2・4水曜日
11:00~11:50
場所： やすらぎの郷 大会議室
参加料： 後期 2,500円



大かえで倶楽部
Instagram
をCHECK!!

【お問い合わせ】

大かえで倶楽部 事務局

【9-17時(土日祝・月を除く平日)対応可】
長野県北安曇郡池田町大字池田3210-4
池田町総合体育館内

0261-62-7654

okaede3210@gmail.com

健康貯金工房

軽い筋トレや脳トレなど、楽しく心地よく汗を流します。
アンチエイジングを実践しましょう。

スポーツ吹き矢

的に当たったときの爽快感が魅力です。椅子に座って吹くこともでき、激しい動きがないのでどなたでも安心して楽しめます。心肺機能などの向上が期待されます。所作やルールは「日本スポーツウェルネス吹き矢協会」の規約などに基づいて行います。

あくしふるエンジョイクラス

誰にでもできる「ムリなく・たのしく・気持ちよく」をコンセプトに新体操から生まれた健康運動で軽やかに動ける体を目指します。呼吸法から始まり、楽しく運動機能を向上させたい方におすすめ!

運動でセルフケア

自分の身体や心と向き合い身体の体の声に耳を傾けます。呼吸法で血流を促し、ストレッチやヨガで全身をほぐし筋膜リリースで全身の歪みを整えます。代謝のいい健康的な身体を目指します。

脂肪燃焼エクササイズ～昼～

リズムダンスやステップ台などを使った有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方でも安心して参加できるようゆっくりした動きから始めます。

脂肪燃焼エクササイズ～夜～

夜間の教室です。エアロビクスダンスの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加できるようゆっくりした動きから始めます。

ストレッチエクササイズ

身体の動きを理解し、柔軟性や関節の可動域を広げ、筋肉強化につながるエクササイズを!運動量はやや多めで、運動不足解消や身体の変化を期待される方におすすめです。

チェアヨガ

椅子に座りながら行うヨガ。膝や腰に負担をかけないので無理のない範囲で気持ちよく身体を動かして健康維持増進を目指しましょう。

ハタフローヨガ

基本的なポーズを中心に、呼吸と動きを連動させ自身の内側へとアプローチしていきます。伝統的なポーズや太陽礼拝を取り入れながら柔軟性や体力を養いバランスの取れた心身を目指していきます。

やさしいストレッチ

基本的な身体の動きを理解し、筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ全身を緩めていきます。簡単なストレッチがメインで運動習慣がない方、運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけるプログラムです。

※各教室概要は裏面をご覧ください。