

子ども 大人も  
はじめよう!

# スポーツアカデミー ルーシーの

# [健康づくり講座]

各講座  
無料体験  
受付中

## 空手教室



心と体をきたえ、思いやりのある心、積極的な行動力、豊かな人間性をめざしましょう。

★講師 東洋体育学会 ★受講料  
★開講日 土 16:30~17:30(小学生) 17:30~18:30(小4~中学) **¥3,150**(月4回)

## アロガゼーション



ヨガ(45分)で深層部に刺激を与え、アロマオイル(45分)でリンパの流れをよくするセルフマッサージを行います。(月1回コース第3日曜日)

★講師 小島 留美子 ★受講料  
★開講日 日 12:00~13:30 **¥1,050**  
※アロマオイル代別

## 子どものためのクラシックバレエ



クラシックバレエの基本をやさしく教えます。バレエを通じて表現力や積極性・美しい姿勢、そして踊る楽しさを伝えます。

★講師 大宮 千明 ★受講料  
★開講日 火 15:30~16:30(3~6才) 16:30~17:30(小1~小3) 17:30~18:30(小3~) **¥4,725**(月4回)  
※トウシューズ可

## レディース空手教室

小学生から大人の女性限定のソフト空手です。ダイエット効果のある基本、ミット蹴り、美しくするための柔軟、筋トレ、瘦身術等を行います。



★講師 東洋体育学会  
★開講日 土 18:30~19:30(小学生~大人)  
★受講料 ¥3,150

## 幼児・児童体育

育ち盛りのこの時期に運動能力を伸ばしてみませんか?バリエーション豊富なカリキュラムに基づいた、楽しい元気な講座です。



★講師 おおむねキッズスポーツインストラクター  
★開講日 土 14:00~15:00(3~6才) 15:05~16:05(小1~)  
★受講料 ¥4,200(月3~4回) (4年生以上¥2,100)  
※幼児体育とスイミングの併用の方、割引がございます。

## ダンス・ダンス・ダンス

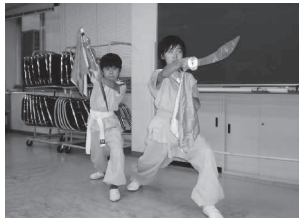
ダンスに必要な基礎体力づくりをはじめとして、リズム感を養い、今流行のダンスをカッコよく踊れるよう、元気に楽しくレッスンします。



★講師 DANCE CREW STUDIO K'BEAT  
★開講日 A: 金 15:30~16:30(3才~小1) B: 水 16:45~17:45(小2~) C: 金 16:45~17:45(小2~)  
★受講料 A: ¥3,675(月4回) B: ¥4,200(月4回) C: ¥7,560(月8回)

## ジュニアカンフー

カンフーとは、中国の武術の総称です。ジャッキー・チェンやジェット・リーなど有名です。カンフーを練習することで、健全な身体を作り、柔軟性や敏しょう性・ジャンプ力、バランス感覚などの基本的運動能力を高めます。



★講師 原田 朱美 (日本蠅螂拳研究会)  
★開講日 金 17:40~18:40(長~)  
★受講料 ¥4,200(月4回)

## スポーツバントワリング

基礎から始める初心者、さらに上級をめざす方をお待ちしています。目標は世界!!



★講師 渡辺 仁美 (日本マーチングバンドバントワリング協会公認指導員)  
★開講日 金 16:15~17:30 月4回  
★受講料 A ¥4,725(3~5才) B ¥4,725(小学生) C ¥8,400(選手月8回)

## 社交ダンス

簡単なステップで楽しく音楽に合わせて気軽にパーティダンスを楽しめます。(場所:南郷18丁目中村ダンススクール)



★講師 中村 三雄 (中村ダンススクール主宰)  
★開講日 月 14:00~15:30(初級) 18:30~20:00(初・中級)  
★受講料 ¥4,200(月4回)

## シニアクラシックバレエ

バレエの基本を取り入れストレッチを中心にコツコツとレッスンします。自分の感性を表現し、気分もリフレッシュできます。



★講師 山田絵理子(石川バレエ研究所)  
★開講日 月 16:00~17:30(中学生以上) 20:10~21:40(中学生以上)  
★受講料 月曜コース(月4回) ¥6,300 木曜コース(月3回) ¥5,250 月曜&木曜コース(月7回) ¥9,450

## HIP HOP

体の柔軟性・筋力・リズム感をアップし、最新流行の曲に乗って、心地よい汗をかきましょう。



★講師 神田 広典 (スタジオ・マインド)  
★開講日 火 18:30~20:00  
★受講料 ¥4,200(月4回)

## 健康ヨガ

健康のために深い呼吸と適切な運動が重要です。ヨガでは呼吸と運動がひとつになって身につく、体の弱い方も無理なく行なえます。



★講師 FE30ガイズスクール講師  
★開講日 金 11:20~12:50  
★受講料 ¥4,200(月4回)

## 気功健康法・古伝太極拳

毎年勉強を重ねている本場中国の気功・太極拳で、心と体を開放しましょう。和気あいあいと楽しく行なっています。



★講師 大野 耕司 (中国武術気功亮風会代表)  
★開講日 火 10:15~11:45  
★受講料 ¥5,250(月4回)

## リラックス ヨーガ

心身ともに健康をめざしている方に、年齢が進むにつれ足腰が痛くなってきている方、肩こりのひどい方など、どなたでも簡単なヨーガです。



★講師 吉田 守輝  
★開講日 火 11:10~12:40  
★受講料 ¥4,200(月4回)

## 健康ジャズダンス

汗をかき、ストレスを発散。健康の為にストレッチ。ダンスミュージックに乗り、楽しくダンスをしてみましょう。



★講師 広瀬 賢二 (スタジオ・マインド代表)  
★開講日 月 10:30~12:00  
★受講料 ¥4,200(月4回)



コープさっぽろ ルーシー3階 **スポーツアカデミールーシー**

お問い合わせ お申し込みは **TEL.011-859-6054**

札幌市白石区栄通18丁目5-35 コープさっぽろ ルーシー3階 (地下鉄東西線「南郷18丁目」駅下車 3番出口より徒歩約5分)

営業時間 / 10:00~21:30(月~金) 10:00~20:00(土) 10:00~17:00(日・祝日)  
スポーツアカデミー ホームページ <http://www.spo-aca.co.jp>



こちらの入口からが  
便利です!  
自動ドア 階段  
エスカレーター エレベーター  
サンドラッグ  
エスカレーター・階段・エレベーターで3階まで!

通常時の入会手続き  
下記のものをご用意のうえ、当クラブフロントまでお越しください。  
入会金 2,100円  
新規登録料 2,100円  
初回月会費

※このチラシの表示価格はすべて、消費税が含まれています。