クラブスポーツバイキング ぶんすい

チケット教室 プログラム一覧表

令和7年4月現在

プログラム	会場・時間・対象	開催日	主な内容
フラダンス教室 講師：小出　奈穂 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター ２階 10:30～11:30 18歳以上	月曜日	ハワイアンの音楽に合わせ、１曲ずつ丁寧に指導します。足腰だけでなく、頭の体操にもなります。優雅な気分でリラックスできます。
ＺＵＭＢＡ　ＧＯＬＤ® 講師：小黒由記江 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 14:00～15:00 18歳以上	月曜日	ラテンの音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。曲線的な動きが多く、骨盤をたくさん動かすので、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
ぽっかぽかエアロビクス 講師：山田　千恵 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 9:30～10:30 概ね50歳以上	火曜日	中高齢者向けの教室で、音楽に合わせてソフトエアロビクスを行います。ゆっくり目のテンポなので、初めての方にぴったりの教室です。
コンディショニング教室 講師：川瀬　和子 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 19:45～20:45 18歳以上	火曜日	身体を整える教室です。リセットとアクティブのの２つの手法で人体６５０の筋肉を整えます。疲れにくい身体に変えていきます。
Let's ピンポン 年会費＋150円ﾁｹｯﾄ１枚	分水総合体育館 10:00～11:30 18歳以上	水曜日	週に１度の楽しいピンポン（卓球）教室です。おしゃべりしながら楽しくピンポンしましょう。貸出し用のラケットもあります。
リフレッシュエアロ 講師：山田　歩実 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター ２階 19:30～20:30 18歳以上	水曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で血流を良くした後、じっくりとストレッチをおこない体をほぐしましょう。
かがやきアップ教室 講師：川本朝子　ほか 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 10:00～11:15 概ね50歳以上	木曜日	レインボー体操とコンディショニングを中心とした中高齢者向けの教室です。楽しいおしゃべりで身体と気持ちをほぐしましょう。
太極拳教室 講師：燕市太極拳連合会 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター ２階 19:00～20:30 どなたでも	木曜日	入門編です。太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高め、肩こり、腰痛、ストレス解消などに効果が期待されます。
ＺＵＭＢＡ　ＧＯＬＤ® 講師：小黒由記江 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 19:30～20:30 18歳以上	木曜日	昼間の大人気教室が夜にも登場!! ラテンの音楽に合わせて体を動かしましょう。曲線的な動きが多く、体幹が鍛えられ、ウエスト引き締め効果も期待できます。
フラワーアレンジメント教室 講師：山田　雅之 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚＋お花代	分水総合体育館 ミーティングルーム 19:30～20:30 18歳以上	第2･4 木曜日	季節のお花を使って、かわいいアレンジメントを作ります。できた作品をそのまま持ち帰っておうちにお花を飾りませんか？お花代は1回2,000円です。
スマイルエアロ 講師：福田　隼士 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 13:30～14:30 18歳以上	金曜日	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で楽しくストレス発散をします。
Let's スポレック 年会費＋250円ﾁｹｯﾄ１枚	分水総合体育館 10:00～11:30 18歳以上	金曜日	バドミントンコートで行うミニテニスです。スポンジ製のボールなのでラリーが続きやすく、とても楽しいですよ。初心者を対象とした教室です。
ジュニアHIPHOP教室 **（初心者クラス）** **講師：鶴巻　裕太** 年会費＋350円ﾁｹｯﾄ１枚	分水地域交流センター １階 17:30～18:30 小学生以上	金曜日	基本のステップから行います。 リズムに乗って楽しく体を動かしましょう♪
ジュニアHIPHOP教室 **講師：鶴巻　裕太** 年会費＋250円ﾁｹｯﾄ2枚	分水地域交流センター １階 18:00～19:00 小学生以上	水曜日	初心者クラスで基本のステップを習得した子がレベルアップUPを目指します。
	分水地域交流センター １階 18:30～19:30 小学生以上	金曜日	

チケット教室の年会費は　高校生～６４歳 8,000円、
６５歳以上と中学生以下は 6,000円です。

※非会員は年会費不要、チケット２枚で参加できます

申込み･問合せ （分水総合体育館内）
クラブスポーツバイキングぶんすい
TEL　0256-97-3188
月～土 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00