

ながいずみ健康わくわくクラブ

令和8年度
第1期教室事業

参加者募集!!

楽しく身体を動かしてみませんか？

わく健クラブは皆さんからいただく「参加料」「年会費」のもと“運動する場”“楽しみの場”を提供することができております。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。

| 教室名 | 内容 | とき | ところ | 対象・定員 | 参加料 (保険料含む) | |
|--------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------|
| ストレッチ・柔軟・軽運動 | 健康美体操 (全10回) | ストレッチやリズムダンスで楽しく体を動かします。 | 5月12日～7月28日 (火曜日) 9:15～10:45 | ウェルピア ながいずみ アリーナ | 18歳以上の女性 (高校生不可) 60人 | 3,400円 |
| | 火曜 ベーシックヨガ (全10回) | どなたでも安心して参加できるクラスです。やさしいポーズとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や、静かに整う心の状態を体感しましょう。 | 5月12日～7月28日 (火曜日) 10:45～11:30 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | 火曜 スローフロー ヨガ (全10回) | ヨガに慣れてきた方におススメのクラスです。流れるようなポーズの組み合わせとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や静かに整う心の状態を体感しましょう。 | 5月12日～7月28日 (火曜日) 11:45～12:30 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | シェイプボール Ⅰ (全10回) | 小さなボールを使用し、身体の気になる箇所をシェイプアップします。きれいなボディラインを手に入れましょう。 | 5月13日～7月15日 (水曜日) 9:20～10:10 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | シェイプボール Ⅱ (全10回) | 小さなボールを使用し、身体の気になる箇所をシェイプアップします。きれいなボディラインを手に入れましょう。 | 5月13日～7月15日 (水曜日) 10:30～11:20 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | 熟年生き生き 体操 (全10回) | ストレッチや有酸素運動、筋トレなどで体力年齢を若返らせます。 | 5月13日～7月15日 (水曜日) 13:10～14:30 | ウェルピア ながいずみ アリーナ | 60歳以上の方 60人 | 3,400円 |
| | ストレッチ& エクササイズ (全10回) | “運動を始めてみようかな”“運動を始めたけど、体が思うように動かない”という方、「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」で体を柔軟にしましょう。ケガの予防が期待できます！ | 5月7日～7月30日 (木曜日) 9:45～10:45 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | 木曜 ベーシックヨガ (全10回) | どなたでも安心して参加できるクラスです。やさしいポーズとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や、静かに整う心の状態を体感しましょう。 | 5月7日～7月9日 (木曜日) 13:45～14:30 | ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |

★教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで) 大人：500円 小中学生：300円

| 教室名 | 内容 | とき | ところ | 対象・定員 | 参加料 (保険料含む) | |
|--------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------|
| ストレッチ・柔軟・軽運動 | 木曜 スローフロー ヨガ (全10回) | ヨガに慣れてきた方におススメのクラスです。流れるようなポーズの組み合わせとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や静かに整う心の状態を体感しましょう。 | 5月7日～7月9日 (木曜日) 14:45～15:30 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 25人 | 4,300円 |
| | 健やか チェアヨガⅠ (全10回) | 身体が硬い方・痛みのある方も、無理なく続けられます。呼吸を大切に、椅子を使ってゆったりと動き、身体の不調となる姿勢を整えていきます。楽しみながら心と身体を「いきいき」と！ | 5月7日～7月16日 (木曜日) 14:15～15:15 | ウエルピア ながいずみ 多目的室 | 50歳以上の方 25人 | 4,300円 |
| | 健やか チェアヨガⅡ (全10回) | | 5月7日～7月16日 (木曜日) 15:30～16:30 | ウエルピア ながいずみ 多目的室 | 50歳以上の方 25人 | 4,300円 |
| | 元気アップ (全10回) | ストレッチやエクササイズなど、誰でもできる動きで無理なく運動習慣を身につけましょう。健康的な身体づくりだけでなく、脳も活性化させます。 | 5月7日～7月9日 (木曜日) 19:30～20:30 | 勤労者体育 センター | 18歳以上の方 (高校生不可) 35人 | 3,800円 |
| | 木曜ナイトヨガ Ⅰ (全10回) | ポーズの基礎や呼吸の奥深さを学びながら、心と身体をスッキリと整えましょう。 | 5月7日～7月9日 (木曜日) 19:10～20:10 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| | 木曜ナイトヨガ Ⅱ (全10回) | | 5月7日～7月9日 (木曜日) 20:20～21:20 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| | ストレッチング Ⅰ (全10回) | 身体の硬い方・肩こり・腰痛・膝痛など、痛みや違和感をお持ちの方…どなたでも参加できます。 “いつまでも動ける身体”を維持していきます！ | 5月8日～7月10日 (金曜日) 9:45～10:45 | ウエルピア ながいずみ 多目的室ほか | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| | ストレッチング Ⅱ (全10回) | | 5月8日～7月10日 (金曜日) 11:00～12:00 | ウエルピア ながいずみ 多目的室ほか | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| | 金曜ナイトヨガ Ⅰ (全10回) | 基本的なヨガの動きから、10回のレッスンの中で少しずつレベルを上げていながら、インナーマッスルを強化。太りにくい健康な身体づくり&免疫力アップを目指します！ | 5月8日～7月10日 (金曜日) 19:10～20:10 | ウエルピア ながいずみ 多目的室 | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| | 金曜ナイトヨガ Ⅱ (全10回) | | 5月8日～7月10日 (金曜日) 20:25～21:25 | ウエルピア ながいずみ 多目的室 | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 4,300円 |
| 有酸素運動 | 入門太極拳と 健康気功体操 (全9回) | 有酸素運動で呼吸法を取り入れ、初心者向けの太極拳も学ぶことができます。 | 5月11日～7月27日 (月曜日) 13:30～14:30 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 18歳以上の方 (高校生不可) 20人 | 4,590円 |
| | エアロビクス (全10回) | 楽しくリズムカルに身体を動かし、持久力と心肺機能を向上させます。 | 5月12日～7月14日 (火曜日) 11:10～12:00 | ウエルピア ながいずみ アリーナ | 18歳以上の方 (高校生不可) 40人 | 3,500円 |
| | エンジョイ リズム ボクシング (全10回) | 音楽に合わせてボクシングの動きを行う、筋トレ・有酸素運動のプログラムです。初めての方も楽しく動けます！ | 5月12日～7月14日 (火曜日) 20:00～21:00 | ウエルピア ながいずみ 多目的室 | 18歳以上の方 (高校生不可) 20人 | 5,400円 |
| | テニススクール (全10回) | 経験者(ラリーができる程度)が集う教室です。基礎から応用編まで楽しくレベルアップ! 運動不足解消にいかがですか? | 5月7日～7月9日 (木曜日) 19:00～21:00 | 中土狩 テニスコート | 18歳以上の方 (高校生不可) 30人 | 8,200円 |

★教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで) 大人：500円 小中学生：300円

| 教室名 | | 内容 | とき | ところ | 対象・定員 | 参加料 (保険料含む) |
|-------|--|---|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 水中運動 | 腰痛・膝痛 水中運動 (全7回) | 腰痛・膝痛のある方でも参加できます。予防・改善を目的とした水中運動です。 | 5月11日～7月13日 (月曜日) 10:00～10:45 | ウエルピア ながいずみ 温水プール | 18歳以上の方 (高校生不可) 35人 | 4,620円 |
| | 水中 ウォーキング (全10回) | 血液の循環が良くなり、腰痛や肩こりの解消・体力向上も期待できます。初めての方も安心です。 | 5月12日～7月14日 (火曜日) 9:40～10:40 | ウエルピア ながいずみ 温水プール | 18歳以上の方 (高校生不可) 35人 | 6,600円 |
| | エンジョイ アクアビクス (全10回) | アクアビクス(水中での有酸素運動)を無理なく楽しく行います。水の特性を活かし、個々のペースで身体を気持ちよく動かしましょう! | 5月13日～7月15日 (水曜日) 9:45～10:45 | ウエルピア ながいずみ 温水プール | 18歳以上の方 (高校生不可) 35人 | 6,600円 |
| | トライアクア (全10回) | 色々な水中運動で健康づくりを行います。道具を使った筋力トレーニングや音楽に合わせて動くプログラムなどで、楽しく身体を動かしましょう。 | 5月7日～7月9日 (木曜日) 10:45～11:45 | ウエルピア ながいずみ 温水プール | 18歳以上の方 (高校生不可) 35人 | 6,600円 |
| 親子向け | ママ エクササイズⅠ (全8回) | 産後ママの身体の特徴に合わせたエクササイズで、きれいな身体を目指しましょう。必要な運動がギュッと詰まった、お子さんと一緒にできるママフィットネスです。 | 5月11日～7月13日 (月曜日) 9:30～10:30 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 4か月からの未就園児とそのお母さん 10組 | 5,360円 (子ども2人目以降240円を追加) |
| | ママ エクササイズⅡ (全8回) | | 5月11日～7月13日 (月曜日) 10:45～11:45 | ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ | 4か月からの未就園児とそのお母さん 10組 | 5,360円 (子ども2人目以降240円を追加) |
| | リトミックス (全10回) | 聴覚が急速に発達するこの時期、耳を鍛えれば脳がぐんぐん育ちます! 知育道具・ボール・フープなどを使って、『できた!』の経験から『自己肯定感』も高めていきます。“リトミック”と“親子ヨガ”を融合させ、楽しく進めていくクラスです。 | 5月12日～7月14日 (火曜日) 9:30～10:30 | 勤労者体育 センター | 1歳半からの未就園児とその親 15組 | 7,800円 (子ども2人目以降300円を追加) |
| | 親子体操 (全10回) | 親子のふれあいを目的とした体操で、ボール・ベル・ベルターといった手具を使って身体を動かします。好奇心旺盛で飽きやすいお子さんにも、親子で楽しみながら続けることができます。 | 5月13日～7月15日 (水曜日) 9:30～10:30 | 勤労者体育 センター | 1歳半からの未就園児とその親 20組 | 6,400円 (子ども2人目以降300円を追加) |
| | わくわくキッズ (全5回) | ボール遊びやマット運動など、楽しく体を動かします。 | 5月14日～7月9日 (隔週木曜日) 15:30～17:00 | 勤労者体育 センター | 令和8年度 4～6歳になる 子どもとその親 30組 | 3,250円 (子ども2人目以降150円を追加) |
| 小学生向け | 小学生体育教室 (全10回) | マット運動や跳び箱・鉄棒・縄跳びなど、学校体育の種目を中心とした運動あそびを行います。身体を動かすきっかけづくりにどうですか? 運動の楽しさを体感できます。 | 5月11日～7月13日 (月曜日) 18:15～19:15 | 勤労者体育 センター | 小学1～6年生 20人 | 4,800円 |
| | わくわくこども スイミング (全10回) | 初心者や、泳ぎが苦手なお子さんを対象に、水慣れから楽しく指導します。 | 5月13日～7月15日 (水曜日) 16:30～17:30 | ウエルピア ながいずみ 温水プール | 小学1・2年生 30人 | 9,300円 |
| 通年実施 | ※はがき申し込みではありません。直接、教室に足をお運びください。会場で受付します。 ※「小学生以上の部」は4月末日で受付を締め切らせていただきます。「一般の部」は、随時受付。 | | | | | |
| | わく民トン (小学生以上の部) | いろいろな学年・世代が集うバドミントン教室で、基礎から学ぶことができます。 | 毎週火曜日 (第5・祝日は除く) 17:30～19:00 | 勤労者体育 センター | 30人 | 1,500円 (月謝) |
| | わく民トン (一般の部) | | 毎週火曜日 (第5・祝日は除く) 19:00～21:00 | | 30人 | 1,500円 (月謝) |

施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。

『往復はがき』での応募となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【応募方法】往復はがきに必要事項を記入の上、**3月15日(日)必着**でご応募ください。
長泉町スポーツ協会事務局(勤労者体育センター内)に直接お持ちいただいても構いません。

※往復はがき料金: 170円

往信欄

| | | |
|--------------------------|-------------|------------|
| 往信 85 | 411-0942 | 記入しないでください |
| 長泉町スポーツ協会 わく健クラブ 行 | 中土狩五五 一三 | |

返信欄

| | | |
|------------|-------------|--|
| 返信 85 | □□□-□□□□ | ◆教室名 |
| 受講者氏名 様 | 長泉町 〇〇〇〇 | ◆会員番号(発行されている方) |
| | | ◆受講者氏名(フリガナ) |
| | | ◆生年月日と年齢 (小学生は学年のみ記入) |
| | | ◆住所 |
| | | ◆電話番号 (昼間つながりやすい番号) |
| | | ◆勤務先名と勤務先住所 (お住まいが町外で、 長泉町内に勤務する方 のみ記入) |

- ★【親子向け】の教室を希望される場合→「参加する親の氏名・生年月日」「対象となる子どもの氏名・生年月日」を記入。
- ★【小学生向け】の教室を希望される場合→「保護者氏名」も記入。

教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで)
大人: 500円 小中学生: 300円

【注意事項】

- ◎定期的に通院されている方・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てから応募してください。
- ◎**妊娠中の方はご参加できません。また、教室期間中に妊娠が確認された場合はお申し出ください。**
- ◎**応募は、1人4通までとさせていただきます。(1つの教室名につき1通。)**
- ◎「記入内容の不備」や、「1つの教室名に対し、2通以上の重複応募」などがあった場合は、無効となりますのでご注意ください。
- ◎応募者多数の場合は、抽選となりますが、**過去1年間参加していない方・前期に参加できなかった方が優先となります**ので、あらかじめご了承ください。
- ◎応募の結果は、全て返信はがきにて連絡します。(3月下旬発送予定)4月3日(金)までに返信はがきが届かない場合は、ご連絡ください。
- ◎受講が決定した場合は、期日(当選はがきに記載)までに参加料のお支払いなど、お手続きをお願いいたします。
- ◎キャンセルが出た際は、落選者の中から抽選し、繰り上がり当選の電話連絡を随時行います。
- ◎町外の方も応募できますが、抽選になった場合は、長泉町民(参加者が町内在住または在勤の方)が優先になります。
- ◎定員に満たなかった教室は、後日、追加募集を行います。空き状況・受付期間などについては、4月13日(月)午後1時以降、ホームページ(お知らせ欄)または電話でご確認ください。
なお、スポーツ協会事務局への来所・支払いによる先着順となります。

◎応募数が定員の7割に満たなかった教室は、中止する場合があります。