

ループアリーナ教室・レッスン案内

気軽に体験してみよう!
初回のみ 一般クラス 500円
キッズクラス 無料

[参加料金] 880円/回 3,300円/5回 6,600円/10回				
教室名	曜日・時間		クラス	内容
エンジョイ!スポーツ	毎週	火 10:00~12:00	一般	ミニバレーや卓球・バドミントンなどのスポーツを通して運動不足を解消します。運動好きな初心者大歓迎です。
脳トレ&運動 ライフキネティックシニア	毎週	火 14:00~15:00	一般	「知覚・脳トレ・動き」の3つの要素により構成されたクラスです。運動能力のベースとなる脳機能向上を目指すクラスです。
いきいき健康づくり	毎週	水 10:00~11:00	一般	ゴムチューブやタオルなどを使った体操です。介護予防・フレイル予防を目的としたクラスです。
ストレッチ教室	毎週	水 14:00~14:50	一般	ストレッチポールなどを使ってストレッチ指導をします。自宅でもできるストレッチや簡単なエクササイズを一緒に行います。
リズムステップ体操 転倒予防プログラム	隔週 2・4	木 13:00~14:00	一般	歩きながらステップを踏んで楽しくエクササイズ。脳の活性化を目的に身体機能の維持・低下の予防を目指します。

[参加料金] 1,100円/回 4,400円/5回 8,800円/10回				
教室名	曜日・時間		クラス	内容
ベリーダンス	毎週	水 19:00~20:00	一般	腹・腰部を中心に全身を使う有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かして健康美を目指していくクラスです。
グラヴィティヨガ	毎週	木 10:00~11:15	一般	ボルスターというクッションを使って、ポーズを補助しながら行っていくヨガクラスです。ヨガ初心者の方もお勧めです。
太極拳	隔週 1・3・5	木 13:30~15:00	一般	気血の流れを良くし、五臓六腑の機能を高めてくれます。ゆっくりな動きで無理なく動いていく初心者向けのクラスです。
ピラティス	毎週	金 10:00~11:00	一般	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体にするために、無理なく取り組めるエクササイズです。
ナイトYoga	毎週	土 20:00~21:00	一般	ポーズを流れるように行い、じんわりと汗を流して代謝アップしていきます。一日の終わりにリフレッシュをするクラスです。

[参加料金] 4,400円/月				
教室名	曜日・時間		クラス	内容
卓球教室	月4	金 13:30~15:30	一般	卓球の趣味から少しだけ上達してみたい方、卓球が全く初心者の方向けの教室です。ラケットの握り方等から丁寧に指導します。

[参加料金] 4,400円/月				
教室名	曜日・時間		クラス	内容
脳と身体を動かす ライフキネティックキッズ	月4	火 17:00~18:00	キッズ	神経系の発達が大きい子ども期に神経線維間の新しい繋がりを作り出していき動きを取り入れたクラスです。
リズムジャンプキッズ	月4	水 18:00~19:00	キッズ	プロアスリートも実践するリズムジャンプ。脳の活性化、運動能力の向上、怪我の予防に効果があります。
子ども運動教室	月4	木 17:30~18:30	キッズ	様々なスポーツの基礎を学び、スポーツや運動に興味を持ってもらうクラスです。
アクロバットキッズ	月4	金 18:00~19:00	キッズ	ブレイクダンスなどで体力や柔軟性・表現力の向上を目指すクラスです。

[参加料金] 3,300円/月				
教室名	曜日・時間		クラス	内容
英会話 (6~8歳)	月2	土 10:00~10:50	キッズ	年齢に合わせた英語でコミュニケーションを楽しむ教室です。毎月テーマを設け、音楽やカードを使って、英語に触れる機会を作ります。
英会話 (9~12歳)	月2	土 11:00~11:50	キッズ	

*詳しい内容については下記にお尋ねください。

- 問い合わせ先 上毛町立体育館「KOGE LOOP ARENA」 指定管理者 シンコースポーツ・日本管財グループ TEL 53-9418
- 利用時間/9:00~22:00 ■休館日/毎週月曜(月曜が祝日にあたる時は、その翌日)12月29日~1月3日
- 上毛町大字安雲852番地 ■<https://koge-looparena.com>



上毛町文化協会会員募集

*詳しい練習日、時間、場所は代表者にお尋ねください。

名称	代表者	電話番号	練習日	練習場所
横川カラオケ	横川 洋子	72-4530	木・土	西吉富コミュニティセンター
築上豊前詩道会 高浜分会	高橋 良明	72-3532	金	西吉富コミュニティセンター
日本詩道会 上毛白百合部会	藤本 悦子	090-8351-6060	月	唐原コミュニティセンター
上毛万年の会(民舞)	奥田 尚志	090-1085-5605	木(第4)	げんきの杜 唐原コミュニティセンター
三尚会(民謡・和楽器)	樋田 尚美	090-2516-1015	希望時間相談	代表者宅 西吉富コミュニティセンター
築上東Music-Lovers'(吹奏楽)	貴村 和恵	090-7478-0064	日	東上集会所
こうげ音楽倶楽部(器楽合奏)	弦本 里美	090-7929-4916	日・祭日(不定期)	中央公民館支館
新吉富銭太鼓	竹田 トシ子	72-2566	月(第2・第3)	宇野西区公民館
銭太鼓 友和会	田中 さよ子	72-4187	月・木	下野地集会所
峯豊乃会(日舞)	出口 ゑみ子	080-6416-8857	支部ごとに日程が異なる	西吉富コミュニティセンター 唐原コミュニティセンター 他
日本舞踊 初世流瑞史弥会	藤野 恭子	72-2784	火・木・金	代表者自宅
日舞唐原地区	松本 公代	72-3607	月(第1・3)	下野地集会所
フォークダンスはなみずき	秋吉 眞須美	72-3011	水(第1~3)	上毛町役場 大平支所 西吉富コミュニティセンター
フォークダンス紅梅会	宮野 和子	22-6934	水(第1・3)	唐原コミュニティセンター
フラダンス	矢野 智子	72-3851	木(第1・2・3) 金(第1・3)	唐原コミュニティセンター 西吉富コミュニティセンター
Dream's(エアロビクス)	堀 知子	090-9492-5735	月・金	西吉富コミュニティセンター
上毛太極拳クラブ	笹尾 忠義	72-2361	火	げんきの杜
太極拳楽耀会	小木戸 秀喜	090-9582-9717	水・木	げんきの杜
さわやかエアロ運動健康教室	井上 とみ子	090-5527-4044	月(第1・3)	中央公民館支館
すこやかヨガ教室	大石 みゆき	090-5080-2639	月	唐原コミュニティセンター
上毛囲碁同好会	小川 俊二	72-3186	水・土	げんきの杜
こうげ俳句会	尾形 忍	72-4023	6・9・12・3月(年4回)	書面にて投句・選句
あかつき川柳会	小林 正文	72-3640	月(第2)	上毛町役場 大平支所
こうげ短歌	二反田 和美	72-2523	不定期	未定
大平華道・フラワーアレンジメント	城戸 多喜子	24-1262	水(華道) 土(フラワーアレンジメント)	代表者自宅
西吉富書道	木藤 礼子	72-4135	月・金・土	西吉富コミュニティセンター
陶水会	奥田 尚志	090-1085-5605	水・土	げんきの杜
上毛町フォトクラブ	奥田 尚志	090-1085-5605	不定期	げんきの杜

●問い合わせ先 教務課 文化財保護係 TEL 72-2111(内線316)