

たのしいフラダンス

right♡エアロビクス教室 (かる～い)

日程 ※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

2020

4月 6日、13日、20日(月)	7月 6日、13日、20日(月)
5月11日、18日、25日(月)	8月 3日、17日、24日(月)
6月 1日、15日、29日(月)	9月 7日、14日、28日(月)

時間

19:00~20:30

場所

アクティブルーム

月謝

4,500円 **体験1回のみ
500円!**

持ち物

運動しやすい服装、飲み物、タオル

内容

■年齢や性別、経験に関係なく誰でも楽しめるのがフラの魅力! フラを始めたばかりのメンバーで楽しくのびのびと踊っています。ぜひ私たちと一緒に楽しくフラを踊りましょう!

申し込み 滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶴飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

講師: Na Pikake Hiwahiwa所属 インストラクター
kiki



日程

2020

4月 6日、13日、20日、27日(月)
5月 4日、11日、18日、25日(月)
6月 1日、8日、15日、22日(月)
7月 6日、13日、20日、27日(月)
8月 3日、10日、17日、24日(月)
9月 7日、14日、21日、28日(月)

時間

13:30~14:30

月謝

4,000円 **体験1回のみ
500円!**

持ち物

内履きシューズ、動きやすい服装、
ヨガマットまたはバスタオル

内容

■ゆったりとした曲のテンポに合わせて、全身をほぐし継続することで骨粗しょう症予防や生活習慣病の予防として健康寿命を延ばしましょう。

申し込み 滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶴飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

講師: 長棹 のぞみ

場所

アクティブルーム



スタイルメイクトレーニング

日程

2020

4月 1日、8日、15日(水)	7月 8日、15日、29日(水)
5月 13日、20日、27日(水)	8月 5日、19日、26日(水)
6月 3日、10日、24日(水)	9月 2日、9日、16日(水)

時間

19:00~20:00

場所

アクティブルーム

月謝

3,900円 **体験1回のみ500円**

持ち物

ヨガマット、タオル、飲み物

内容

■正しく効く筋トレで健康的なスタイルを目指していく講座です。筋トレとストレッチを組み合わせながら、身体のバランスを調整し引き締まりやすい身体を作っていきます。筋トレで見た目は変わります。一緒に身体の変化を楽しみましょう!

申し込み 滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶴飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

講師: セントラルスポーツ
パーソナルトレーナー
山崎 裕一



フィットネスキックボクシング

日程

2020

4月 4日(土)、11日(土)、18日(土)	7月11日(土)、18日(土)、25日(土)
5月 9日(土)、16日(土)、23日(土)	8月 1日(土)、8日(土)、29日(土)
6月 6日(土)、20日(土)、27日(土)	9月 5日(土)、19日(土)、26日(土)

時間

15:30~17:30

場所

アクティブルーム

月謝

3,300円
体験1回のみ500円

内容

■初心者向けのキックボクシングを楽しく無理なく安全に行い、ストレス発散、体力向上、健康維持を目的としています。また、全身を使う運動なのでシェイプアップや美容に効果的です。

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶴飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

講師: フィットネスKBC代表
大畑 隆

対象年齢

中学生~40歳代後半くらいの方まで。
(それ以上のご年齢の方は一度ご相談ください)

持ち物

室内用運動シューズ(素足でも可)、
薄手の綿手袋、タオル、
飲み物、動きやすい服装



エアートランポリン体操教室 火曜日コース

日程

2020

4月 7日、21日(火)
5月 19日(火)
6月 2日、16日、30日(火)

講師：盛岡エムズスポーツクラブ
代表 松村俊輔

7月 7日、21日(火)
8月 4日、18日(火)
9月 1日、15日、29日(火)

※7月21日は大ホールとなります。

クラス

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

- ①14：20～15：00 リトルクラス(2歳～年少)※保護者参加
- ②15：10～15：50 キッズクラス(年少～年長)
- ③16：00～16：50 ホップクラス(年長～小3)
- ④17：00～17：50 ステップクラス(小1～小6)
- ⑤18：00～19：00 アクロバットクラス①(小2～大人)
- ⑥19：10～20：10 アクロバットクラス②(小2～大人)

月謝

①②③, 300円 (単発2, 150円)
③④⑤⑥③, 600円 (単発2, 450円)
体験1回のみ 500円

持ち物

動きやすい服装、
飲み物、タオル

効果

- 柔軟性、全身筋力、体幹・バランス感覚の向上、恐怖心の軽減(子ども対象)
- ダイエット効果、全身筋力、バランス感覚・免疫力の向上(大人対象)

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
・E-mail: toiwase@bigroof.jp
・HP: <https://bigroof.jp>

エアートランポリン体操教室 水曜日コース

日程

2020

4月 8日、15日、22日、29日 7月 1日、8日、15日、22日、29日
5月 6日、13日、20日 8月 5日、12日、19日、26日
6月 3日、10日、17日、24日 9月 2日、9日、30日

講師：盛岡エムズスポーツクラブ
代表 松村俊輔

※8月26日は大ホールとなります。

クラス

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

- ①14：20～15：00 リトルクラス(2歳～年少)※保護者付
- ②15：10～15：50 キッズクラス(年少～年長)
- ③16：00～16：50 ホップクラス(年長～小3)
- ④17：00～17：50 ステップクラス(小1～小6)
- ⑤18：00～19：00 アクロバットクラス①(小2～小6)
- ⑥19：10～20：10 アクロバットクラス②(小2～小6)

月謝

①②⑥, 000円 (単発1, 900円)
③④⑤⑥⑥, 600円 (単発2, 150円)
体験1回のみ 500円

持ち物

動きやすい服装、
飲み物、タオル

効果

- 柔軟性、全身筋力、体幹・バランス感覚の向上、恐怖心の軽減(子ども対象)
- ダイエット効果、全身筋力、バランス感覚・免疫力の向上(大人対象)

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
・E-mail: toiwase@bigroof.jp
・HP: <https://bigroof.jp>

コーディネーション教室 月曜日コース

日程

2020

4月 6日、13日、20日、27日(月) 7月 6日、13日、20日、27日(月)
5月 4日、11日、18日(月) 8月 3日、10日、24日、31日(月)
6月 1日、8日、15日、22日、29日(月) 9月 7日、14日、21日、28日(月)

講師：三上 健太

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

時間

- ④18：00～19：00 (年中～小学6年生)
- ⑤19：20～20：20 (年中～小学6年生)

場所

アクティブルーム

月謝

5, 000円

持ち物

体験1回のみ500円

動きやすい服装、飲み物、タオル

内容

コーディネーショントレーニング
基本となる7つの要素(リズム・バランス・連結・反応・変化・定位・分化)から構成され、これらの能力を、遊び・マット・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール・ダンスなどに取り入れながら高めるトレーニングです。

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
・E-mail: toiwase@bigroof.jp
・HP: <https://bigroof.jp>

コーディネーション教室 木曜日コース

日程

2020

4月 2日、9日、16日、23日(木) 7月 2日、9日、16日、23日、30日(木)
5月 7日、14日、21日、28日(木)
6月 4日、11日、18日、25日(木) 8月 6日、20日、27日(木)
9月 3日、10日、17日、24日(木)

講師：三上 健太

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

時間

- ①16：00～17：00 (年中～小学6年生)
- ②17：20～18：20 (年中～小学6年生)
- ③18：40～19：40 (年中～小学6年生)

場所

アクティブルーム

月謝

5, 000円

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル

**体験1回のみ
500円!**

内容

コーディネーショントレーニング
基本となる7つの要素(リズム・バランス・連結・反応・変化・定位・分化)から構成され、これらの能力を、遊び・マット・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール・ダンスなどに取り入れながら高めるトレーニングです。

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
・E-mail: toiwase@bigroof.jp
・HP: <https://bigroof.jp>

キッズ・ジュニアダンス教室

ヨーガセラピー教室

日程

講師：長棹 のぞみ

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

2020

4月 3日、10日、17日、24日(金)	7月 3日、10日、17日、24日(金)
5月 1日、8日、15日、22日(金)	8月 7日、14日、28日(金)
6月 5日、19日、26日(金)	9月 4日、11日、18日、25日(金)

時間

Aクラス 18：00～18：45 (4歳～小学1年生)
 Bクラス 18：50～19：50 (小学2年生～小学4年生)
 Cクラス 19：50～20：55 (小学5年生以上)

場所

アクティブルーム



体験1回のみ
500円

月謝

4,000円

持ち物

内履きシューズ、動きやすい服装

内容

■遊びながら、たのしく体を動かし、リズム感、運動能力を高めましょう！
 本人の持つ運動能力を高め、チーム演技、検定会にも挑戦しよう！

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

快眠のための疲労回復 コンディショニング講座

講師：中田 幸恵

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

2020

4月 9日、23日(木)	7月 9日、16日(木)
5月 14日、28日(木)	8月 6日、20日(木)
6月 11日、25日(木)	9月 10日、24日(木)

時間

19：00～20：30

場所

和室

月謝

3,400円

体験1回のみ500円

持ち物

動きやすい服装、飲み物、
 マット(バスタオルで代用可)、
 バスタオル



内容

■筋肉を整える運動方法である、コンディショニングを実践します。さする、ゆらす、押し動かすなどの方法で姿勢や体の使い方によってできたクセを元に戻し、つかえていなかった筋肉を再教育することで、姿勢を整え、めぐりのよい身体を手に入れましょう。また、コンディショニングボールを使用することで背骨まわりの筋肉を整え快眠へと導きます。

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

日程

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

2020

4月 6日、20日(月)	7月 13日、27日(月)
5月 11日、25日(月)	8月 10日、24日(月)
6月 8日、22日(月)	9月 14日、28日(月)

時間

① 19：00～19：50
 ② 20：00～20：50

講師 (社)日本ヨーガ療法学会・認定ヨーガ療法士
仁佐瀬 一子

場所

和室1.2

月謝

2,200円

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲料水

内容

■日頃の疲れを癒します。ストレスからくる体調不良を改善します。職場や家族間の人間関係を円満にし、日常生活が充実していきます。

申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者アルビレオたきざわ共同事業体
 ・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15
 TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972
 ・E-mail: toiwase@bigroof.jp
 ・HP: <https://bigroof.jp>

