

# 令和7年度いすずウキウキクラブ年間活動予定表(Sコース会員用)

スポーツ・レクリエーション教室【Sコース会員:無料 Aコース会員:500円/回 会員外:700/回】

★大人向け【一部を除いて子どもも参加できます。】

TAMIKO先生の月曜ヨガ				
【夜の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】健康運動指導士 TAMIKOさん				
【時間】19:30~21:00				
【準備物】室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第1・3月曜日)				
月	日	月	日	日
4	7・21	10	6・20	
5	19	11	3・17	
6	2・16・30	12	1・15	
7	7・21	1	5・19	
8	4・18	2	2・16	
9	1・29	3	2	

TAMIKO先生の火曜ヨガ				
【夜の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】健康運動指導士 TAMIKOさん				
【時間】19:30~21:00				
【準備物】室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第1・3火曜日)				
月	日	月	日	日
4	1・15	10	7・21	
5	20	11	4・18	
6	3・17	12	2・16	
7	1・15・29	1	6・20	
8	5・19	2	3・17	
9	2・16	3	3	

山本しずか先生のヨガ				
【夜の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】ヨガインストラクター 山本しずかさん				
【時間】19:30~20:30				
【準備物】室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第2・4金曜日)				
月	日	月	日	日
4	11・25	10	10・24	
5	9・23	11	14・28	
6	13・27	12	12・26	
7	11・25	1	9・23	
8	8・22	2	13・27	
9	12・26	3	13	

エアロビクス				
【夜の教室】 進修小学校体育館 <small>※夏季・冬季は五十鈴中学校多目的ホールに変更予定</small>				
【指導者】健康運動指導士 TAMIKOさん				
【時間】19:30~21:00				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第2・4月曜日)				
月	日	月	日	日
4	14・28	10	13・27	
5	12・26	11	10・24	
6	9・23	12	8・22	
7	14・28	1	12・26	
8	11・25	2	9・23	
9	8・22	3	9	

TAMIKO先生のピラティス				
【夜の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】健康運動指導士 TAMIKOさん				
【時間】19:30~20:30				
【準備物】室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第2・4火曜日)※9月~2月				
月	日	月	日	日
4	—	10	14・28	
5	—	11	11・25	
6	—	12	9・23	
7	—	1	13・27	
8	—	2	10・24	
9	9・30	3	—	

サルセッション				
【夜の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】サルセッションインストラクター miyabiさん				
【時間】19:30~20:30				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第1・3金曜日)				
月	日	月	日	日
4	4・18	10	3・17	
5	2・16	11	7・21	
6	6・20	12	5・19	
7	4・18	1	16	
8	1・15	2	6・20	
9	5・19	3	6	

さとう式リンパケアおひさま				
【朝の教室】 四郷コミュニティセンター				
【指導者】さとう式リンパケア セルフケアマスター 森下好さん				
【時間】10:00~11:30				
【準備物】室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第1・3火曜日)				
月	日	月	日	日
4	1・15	10	7・21	
5	6・20	11	4・18	
6	3・17	12	2・16	
7	1・15	1	6・20	
8	5・19	2	3・17	
9	2・16	3	3	

ゆる体操&中国健康体操				
【朝の教室】 宇治公民館				
【指導者】ゆる体操指導者、ボディセラピスト 花井京子さん				
【時間】10:00~11:30				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第1・3水曜日)				
月	日	月	日	日
4	2・16	10	1・15	
5	7・21	11	5・19	
6	4・18	12	3・17	
7	2・16	1	—	
8	6・20	2	4・18	
9	3・17	3	4	

民謡踊り				
【朝の教室】 四郷コミュニティセンター				
【指導者】浜口志麻子さん				
【時間】10:00~11:30				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第1・3金曜日)				
月	日	月	日	日
4	4・18	10	3・17	
5	2・16	11	7・21	
6	6・20	12	5・19	
7	4・18	1	16	
8	1・15	2	6・20	
9	5・19	3	6	

さとう式リンパケアおひさま				
【朝の教室】 大林寺(古市町)				
【指導者】さとう式リンパケア セルフケアマスター 森下好さん				
【時間】10:00~11:30				
【準備物】ヨガマット(バスタオル)				
開催日(第2・4火曜日)				
月	日	月	日	日
4	8・22	10	14・28	
5	13・27	11	11・25	
6	10・24	12	9・23	
7	8・22	1	13・27	
8	12・26	2	10・24	
9	9・23	3	10	

ゆる体操&中国健康体操				
【朝の教室】 四郷コミュニティセンター				
【指導者】ゆる体操指導者、ボディセラピスト 花井京子さん				
【時間】10:00~11:30				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第2・4水曜日)				
月	日	月	日	日
4	9・23	10	8・22	
5	14	11	12・26	
6	11・25	12	10・24	
7	9・23	1	14・28	
8	27	2	11・25	
9	10・24	3	11	

楽しくピラティス				
【朝の教室】 (第2金曜日)宇治公民館 (第4金曜日)大林寺				
【指導者】いすずウキウキクラブ 長谷川由香				
【時間】13:00~14:30				
【準備物】ヨガマット(バスタオル)、室内シューズ(宇治のみ)				
開催日(第2・4金曜日)				
月	日	月	日	日
4	11・25	10	10・24	
5	9・23	11	14・28	
6	13・27	12	12・26	
7	11・25	1	9・23	
8	8・22	2	13・27	
9	12・26	3	13	

回数増!! レクダンス				
【朝の教室】 五十鈴中学校多目的ホール				
【指導者】三重レクダンス協会 平沼美智子さん				
【時間】10:00~11:00				
【準備物】室内シューズ				
開催日(第1~4土曜日)				
月	日	月	日	日
4	5・12・19・26	10	4・11・18・25	
5	3・10・17・24	11	1・8・15・22	
6	7・14・21・28	12	6・13・20・27	
7	5・12・19・26	1	10・17・24	
8	2・9・16・23	2	7・14・21・28	
9	6・13・20・27	3	7・14・21	

Sコース会員用教室について(重要)  
この面の教室は、Sコース会員のみ無料で参加できる教室です。Aコース会員及び会員外の方が参加される場合は、上記の参加料が必要となりますのでご了承ください。

教室等の中止・変更について  
荒天、学校行事などで、予告なしに教室やイベントの中止及び内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。基本的には、当クラブのホームページに掲載します。

【お問い合わせ先】  
いすずウキウキクラブ事務局 阿竹美幸 TEL090-4857-9170  
※問合せ可能時間(事務局開設時間)  
≪3~5月≫ 毎週水・土曜日 9:00~12:00  
≪6~2月≫ 毎週土曜日 9:00~12:00  
【その他お問い合わせ先】  
事務局長 東浦久修 TEL090-4869-7759 会長 多田靖 TEL090-7670-7931